

Gazy u dzieci.

Gazy u dzieci nie są niczym niepokojącym. Każdy człowiek, mały i duży, ma czasem wzdęcia i gazy, i jest to całkowicie naturalne. Pojawiają się wskutek połykania powietrza w czasie jedzenia, co u dzieci zdarza się dość często. Dopiero jeśli gazy u dziecka są zbyt częste, można podejrzewać pewne nieprawidłowości, takie jak celiakia, alergie pokarmowe, np. na białko mleka krowiego, czy nietolerancja laktozy.

Najczęstsze przyczyny gazów u dzieci

Najczęstszą przyczyną gazów u dzieci jest po prostu połykanie powietrza. Jest ono częstsze u dzieci, które żują gumę, szybko jedzą lub mają zatłakany nos.

Inną przyczyną nadmiernych gazów lub biegunki jest ***przyjmowanie antybiotyków***. Oprócz bakterii wywołujących infekcję, zabijają one także dobroczynne bakterie przebywające w układzie pokarmowym i pomagające w trawieniu. Na szczęście, biegunka i gazy w czasie antybiotykoterapii przechodzą po odstawieniu leku, kiedy flora bakteryjna układu pokarmowego wraca do równowagi.

Jeszcze inną grupą przyczyn mogą być choroby i nieprawidłowości działania organizmu dziecka.

- ***Nietolerancja laktozy***, czyli zaburzenie polegające na tym, że w układzie pokarmowym dziecka nie jest trawiona laktoza, oznacza, że dziecko będzie miało zaburzenia działania układu pokarmowego za każdym razem po zjedzeniu produktów mlecznych. Najczęściej pojawiają się bóle brzucha, skurcze brzucha, biegunka i gazy u dziecka.
- ***Celiakia, czyli enteropatia z nadwrażliwości na gluten*** ma podobny mechanizm jak nietolerancja laktozy. W tym przypadku pojawiają się problemy z trawieniem i wchłanianiem innej substancji – glutenu.

Alergie pokarmowe mają inny mechanizm powstawania, jednak podobnie się objawiają. Alergie są wywołane nieprawidłową reakcją układu odpornościowego na niegroźne substancje zawarte w pokarmach. Częstymi alergenami są białko mleka krowiego i substancje zawarte w różnego rodzaju orzechach czy cytrusach.

Zapobieganie gazom u dzieci

Nie ma ogólnych zaleceń, które zapobiegałyby pojawianiu się gazów u dzieci w każdym przypadku, ze względu na to, że można im przeciwdziałać w zależności od ich przyczyny. Nie można też zapobiec im całkowicie, gdyż są one naturalne w ludzkim organizmie.

W przypadku, jeśli gazy u dziecka są najprawdopodobniej wywołane nadmiernym połykaniem powietrza, należy zachęcać go do spokojniejszego jedzenia i ograniczyć żucie gumy. Dobrze jest dawać dziecku odpowiedni przykład.

W czasie podawania antybiotyków, nie można zapominać o podawaniu dziecku probiotyków, które odbudowują florę bakteryjną układu pokarmowego i zapobiegają nieprzyjemnym objawom.

Nietolerancja laktozy nie jest leczona. Aby zapobiegać jej objawom, należy zmienić nieco dietę i wykluczyć z niej produkty mleczne.

Podobnie postępuje się w przypadku alergii pokarmowych czy celiakii – należy zidentyfikować, po jakich pokarmach dziecko czuje się gorzej i tych pokarmów unikać. Pomocna może okazać się dieta eliminacyjna, czyli stosowanie jednej grupy pokarmów przez jakiś czas i obserwacja dziecka, po czym dodanie kolejnej grupy i dalsza obserwacja dziecka, aż do momentu pojawienia się objawów alergii.

W przypadku dzieci najlepiej zasięgnąć porady lekarza, jak taką dietę przeprowadzić, bez szkody dla zdrowia dziecka.