



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej



WZDĘCIA I NADMIERNE GAZY JELITOWE

Wzdęcie brzucha jest subiektywnym uczuciem nadmiernego wypełnienia jelit gazami. Powstawanie gazów jelitowych jest zjawiskiem naturalnym. W przewodzie pokarmowym człowieka zawsze znajduje się pewna ilość gazów. Dopiero ich nadmiar może prowadzić do powstania nieprzyjemnych i dokuczliwych objawów klinicznych, m.in.: odbijania, wzdęcia brzucha, powiększenia obwodu brzucha oraz nadmiernego oddawania gazów.

Źródłem gazów znajdujących się w przewodzie pokarmowym jest:

- powietrze połykane podczas spożywania posiłków i płynów oraz w trakcie szybkiego mówienia;
- wytwarzanie gazów wewnątrz jelita w procesie trawienia białka i tłuszczu oraz fermentacji bakteryjnej niewchłoniętych węglowodanów, głównie w jelicie grubym;
- przenikanie gazów pomiędzy krwią a przestrzenią wewnątrz jelit.

Do najczęstszych przyczyn nadmiernej produkcji gazów jelitowych należą: stres, spożywanie obfitych posiłków (szczególnie z nadmiarem białka i tłuszczu) i produktów wzdymających oraz stany chorobowe, m.in.: zespół jelita nadwrażliwego (IBS), choroby zapalne jelit, zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO), celiakia, przewlekłe zaparcia, biegunki, niestrawność, nietolerancje pokarmowe (np. laktozy, fruktozy).



Dieta

W przypadku uporczywych objawów modyfikacja diety może przyczynić się do złagodzenia lub eliminacji dolegliwości. Pomocna może być obserwacja występowania objawów po spożytych posiłkach w celu zidentyfikowania produktów będących ich przyczyną. Do produktów najczęściej nasilających wzdęcia należą: produkty wysokobłonnikowe (np. pełnoziarniste produkty zbożowe), nasiona roślin strączkowych, napoje gazowane, niektóre warzywa (np. kapustne, cebulowe) i owoce (np. śliwki), produkty mleczne z laktozą, żywność typu fast food, produkty smażone.

Postępowanie dietetyczne polega na dostosowaniu diety do indywidualnych potrzeb wynikających z nietolerancji pokarmowych, które mogą powodować występowanie wzdęć i nadmiernych gazów jelitowych.

Najważniejsze zalecenia żywieniowe

- 1 Spożywaj od 4 do 5 niewielkich objętościowo posiłków o stałych porach. Nie pomijaj śniadań. Unikaj pojadania między posiłkami. Ostatni posiłek spożywaj najpóźniej 2-3 godziny przed snem.
- 2 Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, aby uniknąć połykania dużych ilości powietrza. Dokładnie przeżuwaj pokarmy.
- 3 Unikaj spożywania posiłków w trakcie innych zajęć, np. oglądania telewizji, czytania gazet, ponieważ może wtedy dochodzić do szybszego połykania kęsów pożywienia i ich niedokładnego przeżuwania, a tym samym gorszego trawienia. Unikaj rozmów w trakcie jedzenia.
- 4 Wybieraj wodę i napoje niegazowane. Płynы wypijaj powoli.
- 5 Zmniejsz spożycie produktów wzdymających, bogatych w wielocukry, skrobię, sorbitol, fruktozę, laktozę i błonnik pokarmowy (np. owoców, niektórych warzyw, grzybów, mleka). Są one trudniej trawione i w rezultacie mogą wzmagać powstawanie gazów jelitowych.
- 6 Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych w postaci np. tłustych mięs, mięs wysokoprzetworzonych (np. kiełbas, kabanosów, salcesonu) czy wysokotłuszczowych produktów mlecznych (np. serów żółtych, pleśniowych, topionych).
- 7 Zmniejsz spożycie słodczy, szczególnie czekolady, cukierków i ciastek w czekoladzie.



- 8 Gazy o nieprzyjemnym zapachu mogą świadczyć o wzmożonej fermentacji bakteryjnej spowodowanej spożyciem dużej ilości produktów, m.in.: groch, fasola, bób, kapusta, brukselka, por, kalafior, cebula, czosnek, grzyby, jaja.
- 9 Stosuj odpowiednie techniki kulinarne – unikaj smażenia, duszenia z obsmażaniem oraz pieczenia bez przykrycia. Wybieraj gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie pod przykryciem oraz duszenie bez wcześniejszego obsmażania. Unikaj dodatku tłuszczu do obróbki termicznej.
- 10 Istnieją produkty, które mogą przyczyniać się do złagodzenia wzdęć i nadmiernych gazów jelitowych. Należą do nich m.in.: fermentowane produkty mleczne (jogurty, kefiry i maślanki naturalne), natka pietruszki, cynamon, mięta, szalwia, kminek, majeranek, koper włoski, rumianek.
- 11 Prowadź dzienniczek żywieniowy, uwzględniając samopoczucie po posiłkach – ułatwi Ci to identyfikację produktów źle tolerowanych.

Aktywność fizyczna

- 1 Wprowadź regularną aktywność fizyczną dostosowaną do Twojego stanu zdrowia i możliwości fizycznych – minimum 30 minut dziennie. Ruch pobudzi perystaltykę przewodu pokarmowego, co ułatwi wydalanie gazów. Przykładami ćwiczeń o umiarkowanej intensywności są energiczny spacer, pływanie, taniec, gra w tenisa, ping-ponga, aerobik, wchodzenie po schodach, wędrówki leśne, górskie, jazda na rowerze.

Inne elementy stylu życia

- 1 Zrezygnuj z palenia tytoniu, używania gum do żucia czy cukierków do ssania, ponieważ powodują nadmierne połykanie powietrza.
- 2 Dbaj o prawidłowy stan uzębienia - duże braki w uzębieniu zwiększają ryzyko nadmiernego połykania powietrza oraz gorszego rozdrabniania pokarmu.
- 3 Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne będą techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.

Bibliografia:

1. Jarosz M., Respondek W., Traczyk I.: Choroby jelit. Gazy jelitowe [w:] Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu, red. Jarosz M., IŻiŻ, Warszawa 2017.
2. Gulbicka P., Grzymisławski M. Wzdęcia brzucha – najczęstsze przyczyny i postępowanie. Piel. Zdr. Publ. 2016, 6, 1, 69–76.



Produkty niewskazane i łagodzące we wzdęciach i nadmiernych gazach jelitowych

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Poniższa tabela zawiera przykładowe produkty, które mogą przyczyniać się do powstawania wzdęć i nadmiernych gazów jelitowych. Istotna jest obserwacja indywidualnej tolerancji na poszczególne produkty.

Grupa produktów	Produkty niewskazane	Produkty łagodzące
Warzywa 	kapusta, brukselka, por, kalafior, cebula, czosnek, śliwka, jabłko, gruszka, czereśnie, wiśnie	natka pietruszki, sałata, szpinak
Produkty zbożowe 	mąki z pełnego przemiału, pieczywo pełnoziarniste, otręby, kasze (gryczana, pęczak, bulgur), ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty	
Produkty białkowe 	groch, fasola, bób, ciecierzycza, soczewica, jaja, tłuste mięsa, mięsa wysokoprzetworzone (np. kiełbasa, kabanos, salceson), wysokotłuszczowe produkty mleczne (np. ser żółty, pleśniowy, topiony)	jogurty, kefiry i maślanki naturalne
Inne 	grzyby, woda gazowana, napoje gazowane, słodyczne, czekolada, alkohol (szczególnie piwo)	cynamon, mięta, szalwia, kminek, majeranek, koper włoski, rumianek



Przykładowy jadłospis jakościowy we wzdęciach i nadmiernych gazach jelitowych

ŚNIADANIE:

Kanapki z twarogiem, pomidorem i natką pietruszki

- chleb pszenno-żytni
- ser twarogowy chudy
- jogurt naturalny
- pomidor
- natka pietruszki

II ŚNIADANIE:

Kuskus z tofu i pieczonymi warzywami

- kuskus
- tofu naturalne
- cukinia
- papryka
- marchewka
- olej rzepakowy
- natka pietruszki

OBIAD:

Pieczony kurczak z ziemniakami i burakami

- ziemniaki gotowane
- mięso z piersi kurczaka
- przyprawy: zioła prowansalskie, sól
- buraki gotowane



PODWIECZOREK:

Koktajl truskawkowy z waflami ryżowymi

- kefir naturalny
- truskawki
- wafle ryżowe

KOLACJA:

Wrap z tuńczykiem i szpinakiem

- tuńczyk w sosie własnym
- tortilla pszenna
- szpinak
- kukurydza
- sos jogurtowy: jogurt naturalny, sól, pieprz, mięta, sok z cytryny



ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE



Centrum
Dietetyczne
Online



Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

cdo.pzh.gov.pl

