



Nadmierne gazy jelitowe








Powstawanie gazów jelitowych jest zjawiskiem fizjologicznym. Dopiero w momencie ich nadprodukcji dochodzi do powstawania nieprzyjemnych objawów klinicznych ze strony układu pokarmowego. Do najczęstszych przyczyn nadmiernej produkcji gazów jelitowych należą jedzenie w pośpiechu, mówienie w trakcie spożywania posiłku, stres, spożywanie obfitych posiłków oraz produktów wzdymających, stany chorobowe, np. zespół jelita nadwrażliwego, choroby zapalne jelit.





Zalecenia dietetyczne

1. Spożywaj od 4 do 5 niewielkich objętościowo posiłków, o stałych porach.
2. Ostatni posiłek spożywaj najpóźniej 2-3 godziny przed snem i w tym czasie nie podjadaj nawet niewielkich przekąsek.
3. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, w celu uniknięcia połykania dużych ilości powietrza.
4. Unikaj spożywania posiłków w trakcie innych zajęć, np. oglądania telewizji, ponieważ może wtedy dochodzić do szybszego połykania kęsów pożywienia i ich niedokładnego przeżuwania, a tym samym gorszego trawienia.
5. Zrezygnuj z palenia tytoniu, używania gum do żucia czy cukierków do ssania, ponieważ powodują nadmierne połykanie powietrza.
6. Wybieraj wody i napoje niegazowane. Płyny wypijaj powoli.
7. Dbaj o prawidłowy stan uzębienia - duże braki w uzębieniu zwiększają ryzyko nadmiernego połykania powietrza oraz gorszego rozdrabniania pokarmu.
8. Zmniejsz spożycie produktów wzdymających bogatych w wielocukry, skrobię, sorbitol, fruktozę, laktozę i błonnik pokarmowy, które są trudniej trawione i w rezultacie mogą wzmagać powstawanie gazów jelitowych, np. owoców, niektórych warzyw, grzybów, mleka.
9. Prowadź notatki dotyczące tolerancji poszczególnych produktów – ułatwi Ci to identyfikację produktów źle tolerowanych.
10. Zmniejsz spożycie tłuszczów zwierzęcych w postaci np. tłustych mięs i wędlin czy produktów mlecznych.
11. Stosuj odpowiednie techniki kulinarne – unikaj smażenia, duszenia z obsmażaniem oraz pieczenia bez przykrycia. Stosuj gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie pod przykryciem oraz duszenie bez wcześniejszego obsmażania.
12. Gazy o nieprzyjemnym zapachu mogą świadczyć o wzmożonej fermentacji bakteryjnej, spowodowanej spożyciem dużej ilości produktów takich jak groch, fasola, bób, kapusta, brukselka, kabaczek, por, kalafior, szparagi, cebula, czosnek, jaja, sery pleśniowe, tłuste ryby, słodczyce, tłuste potrawy, napoje gazowane, alkoholowe (zwłaszcza piwo) i zawierające kofeinę.
13. Stosuj techniki kulinarne, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
 - usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców,
 - oddzielaj i usuwaj twarde i włókniste części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy),
 - wydłużaj czas gotowania,
 - rozdrabniaj, np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.
14. 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, aerobic, wchodzenie po schodach, wędrówki leśne, górskie, jazda na rowerze.

Produkty dozwolone i przeciwwskazane w nadprodukcji gazów jelitowych

Grupa produktów	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe 	Pieczywo pszenne i pszenno-żytnie, pieczywo typu graham (w zależności od indywidualnej tolerancji), bułki, sucharki, drobne kasze (np. manna, kuskus, jęczmienna łamana), ryż biały, jasne makarony, inne kasze i płatki zbożowe w postaci rozgotowanej i przetartej.	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, pumpnikiel, kasze gruboziarniste (np. pęczak, gryczana), makarony pełnoziarniste, ryż brązowy.
Warzywa i przetwory warzywne 	Buraki, marchew, pomidor bez skórki i pestek, pietruszka, szpinak, sałata, ziemniaki gotowane i pieczone w łupinach, puree z chudym mlekiem lub jogurtem naturalnym.	Kapusta, brukselka, kalafior, brokuły, cebula, czosnek, ogórki, brukiew, szparagi, rzodkiewka, kapusta kwaszona, por, rzepa, kalarepa, kabaczek, ziemniaki z tłuszczem, smażone, odsmażane, placki ziemniaczane, frytki, chipsy.
Owoce i przetwory owocowe 	Wszystkie świeże i mrożone (w zależności od indywidualnej tolerancji).	Duże ilości śliwek, wiśni, czereśni, gruszek. Owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	Żadne.	Wszystkie są przeciwwskazane.
Mięso, ryby, jaja i ich przetwory 	Chude mięso (np. wołowina, cielęcina, królik), chudy drób bez skóry (np. kurczak, indyk), chuda wieprzowina (w ograniczonych ilościach). Chude ryby, np. dorsz, mintaj, leszcz, morszczuk, pstrąg, sola, sandacz, flądra, tuńczyk. Tłuste ryby w ograniczonych ilościach (jeśli są dobrze tolerowane). Chude wędliny, np. szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa. Jaja gotowane na miękko, sadzone, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajeczniczy, omlet.	Tłuste mięso (np. wieprzowina, baranina, dziczyzna), tłusty drób (np. kaczka, gęś), mięso peklowane. Tłuste ryby, jeśli są źle tolerowane (np. węgorz, halibut), śledź w pomidorach i oleju, paszety rybne. Tłuste wędliny i wędliny podrobowe (np. paszтет, paszтетowa, mortadela, salami, parówki, kabanosy, kaszanka, baleron, boczek). Mięsa i wędliny wędzone, konserwy mięsne i rybne. Jaja gotowane na twardo, smażone w tradycyjny sposób (z dodatkiem smalcu, boczku itp.).
Produkty mleczne 	Mleko, jogurt, kefir, maślanka – wszystkie do 2% tłuszczu, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany.	Mleko, jogurt, kefir, maślanka – wszystkie powyżej 2% tłuszczu, sery żółte i topione, sery pleśniowe, ser typu Feta, serki typu Fromage, śmietanka tłusta, twaróg tłusty.
Tłuszcze 	Masło, oleje roślinne (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek), margaryny miękkie wysokogatunkowe i masła z dodatkiem olejów roślinnych.	Smalec, słonina, boczek, łój (np. wołowy i barani), margaryny twarde.
Desery i słodczyce 	W niewielkich ilościach: kisiel, budyń na odtłuszczonym mleku, galaretka mleczna i owocowa, musy owocowe, syropy i dżemy z małą zawartością cukru, kompoty niskosłodzone.	Konfitury i dżemy wysokocukrowe, słodczyce z dużą ilością cukru i tłuszczu, z alkoholem, cukierki i ciastka, batony, pączki, faworki, torty, ciasta z kremem lub bitą śmietaną, tłuste ciasta (np. francuskie).

Produkty dozwolone i przeciwwskazane w nadprodukcji gazów jelitowych

Grupa produktów	Dozwolone	Przeciwwskazane
<p>Przyprawy</p> 	<p>Przyprawy łagodne, np. koper zielony, kminek, bazylia, pietruszka, majeranek, tymianek, lubczyk, rozmaryn, sok z cytryny, imbir, wanilia, cynamon, anyż, goździki, sól (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>Czosnek, cebula, ostre przyprawy, np. pieprz, ostra papryka, musztarda, ocet, pikle.</p>
<p>Potrawy</p> 	<p>Zupy na słabych wywarach, kleiki, zupy czyste (np. barszcz czerwony, pomidorowa), zupa jarzynowa (z dozwolonych warzyw), ziemniaczana, zupy mleczne, krupniki z dozwolonych kasz). Mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem dozwolonych technik kulinarnych. Sosy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, mlekiem lub jogurtem.</p>	<p>Kapuśniak, grochówka, zupa fasolowa, zupy w proszku, zupy zaprawiane zasmażkami, pyzy, placki ziemniaczane, kotlety z kaszy, kluski kładzione, mięsa i ryby smażone, sosy na tłustych wywarach i zasmażkach.</p>
<p>Techniki kulinarne</p> 	<p>Gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu.</p>	<p>Smażenie, odsmażanie, duszenie z wcześniejszym obsmażeniem, duszenie z dodatkiem tłuszczu, pieczenie tradycyjne (z powstaniem spieczonej skórki), zapiekanie, grillowanie, wędzenie, zasmażki.</p>



Przykładowy jadłospis jakościowy w nadprodukcji gazów jelitowych

ŚNIADANIE:

Kanapki z twarogiem, pomidorem i natką pietruszki

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

II ŚNIADANIE:

Kefir z owocami

- kefir 1,5% tłuszczu
- płatki pszenne
- jabłko gotowane
- cynamon

OBIAD:

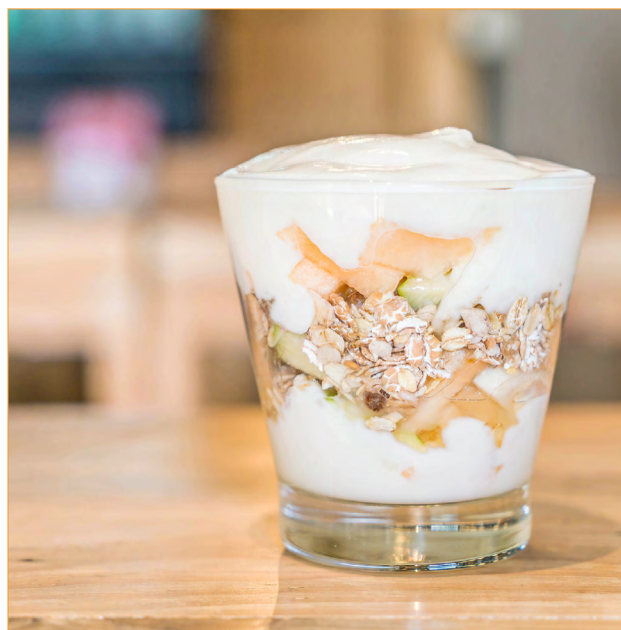
Pieczony kurczak z ziemniakami i burakami

- ziemniaki gotowane
- mięso z piersi kurczaka
- przyprawy: zioła prowansalskie
- buraki gotowane, zabelone jogurtem naturalnym i mąką pszenną,
- z dodatkiem soku z cytryny

PODWIECZOREK:

Serek wiejski z borówkami i migdałami

- serek wiejski
- borówki
- płatki migdałowe



Propozycja podania. Fot.: freepik.com

KOLACJA:

Kuskus z pomidorem i szynką

- kuskus
- pomidor bez skórki
- szynka z kurczaka
- olej rzepakowy
- natka pietruszki

Zapraszamy do Centrum Dietetycznego Online

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie www.poradnia.ncez.pl i weź zdrowie w swoje ręce!

Bibliografia:

1. Jarosz M, Dzieniszewski J (red.). Gazy jelitowe. PZWL, Warszawa, 2003.
2. Ciborowska H, Rudnicka A. Dietetyka. Żywniezie Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2012.