



Narodowe Centrum  
Edukacji Żywnościowej



Centrum  
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



# 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. Płyny 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, aerobic, wchodzenie po schodach, wędrowki 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
<b>Warzywa</b> 	kapusta, brukselka, por, kalafior, cebula, czosnek, śliwka, jabłko, gruszka, czereśnie, wiśnie	natka pietruszki, sałata, szpinak
<b>Produkty zbożowe</b> 	mąki z pełnego przemiału, pieczywo pełnoziarniste, otręby, kasze (gryczana, pęczak, bulgur), ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty	
<b>Produkty białkowe</b> 	groch, fasola, bób, ciecierzycą, soczewica, jaja, tłuste mięsa, mięsa wysokoprzetworzone (np. kiełbasa, kabanos, salceson), wysokotłuszczowe produkty mleczne (np. ser żółty, pleśniowy, topiony)	jogurty, kefiry i maślanki naturalne
<b>Inne</b> 	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 wafkami 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](https://cdo.pzh.gov.pl)

