

“Kako sam nadut, šta mi je činiti? Ovo postaje nepodnošljivo, čak osećam jak bol u stomaku kada sedim. Moj stomak zapomaže!”



Flatulencija ili vetar

Hrana izaziva gasove ili flatulenciju (od latinskog flatus, što znači vetar). Zašto? Odgovor leži u nemogućnosti da se sva hrana svari u želucu i crevima, posebno ne dijetna vlakna i skrob. Bakterije, normalni stanovnici creva, se hrane tim ostacima i pocesom fermentacije proizvode gasove.

Šta je razlog ?

Progutan vazduh ili Erofagija, koja je obično nesvesna, je čest problem. Savet je jedite polako i time smanjite količine progutanog vazduha, izbegavajte gazirana pića, žvake i pušenje. Ne pijte na slamčicu.

Hrana koja sadrži ugljeni hidrat melitrozu se loše vari i može da dovede do povećane produkcije gasova. To su grašak, kupus, karfiol, prokelj, brokoli i špargla. Izbegavajte skrob i rastvorljiva vlakna: krompir, kukuruz, testeninu i pšenične proizvode. Rastvorljiva vlakna ovsenih mekinja, boranije i druge mahunarke, pasulj i većina voća takođe uzrokuju gasove. Rastvorljiva vlakna kao beta glukani iz mekinja i pektin iz jabuka, nesvarena dospevaju do debelog creva i postaju hrana bakterijama. Zato jabuke, banane i drugo voće, kao i hleb i peciva mogu biti umereni izazivači gasova.

Laktozna intolerancija je čest problem a može da se dijagnostikuje pomoću testa laktoznog zadaha. Ako je pozitivan podrazumeva izbegavanje mlečnih proizvoda koji sadrže laktozu i/ili upotrebu suplemenata koji sadrže enzim laktazu. Neke osobe ne mogu da tolerišu šećer fruktozu koji se nalazi u suvom voću, medu, saharozi, luku, artičokama i mnogim drugim namirnicama i napicima koji sadrže „kukuruzni sirup bogat fruktozom“ i sorbitol (zamena za šećer koja se nalazi u slatkišima i žvakama bez šećera).

Bolesti nisu isključene

Kod osoba sa dijabetesom i sklerodermijom funkcija tankog creva može da postane sporija, bakterije se namnožavaju unutar creva i otežavaju varenje. Osobe sa sindromom iritabilnih creva su osetljive na normalnu količinu gasova. Funkcionalna dispepsija, termin za ponovnu

pojavu ili uporan bol ili neprijatnost u gornjem delu stomaka, verovatno je posledica preosetljivosti na gasove u tankom crevu. Iritacija anusa kao posledica hemoroida ili drugih problema može da pravi neprijatnost prilikom ispuštanja gasova ili osobe sa iritacijom jednjaka (ezofagitis) navode da je podrigivanje bolno. Ako uz nadimanje imate proliv, gubitak težine, bol u stomaku, anemiju, krv u stolici, nedostatak apetita, povišenu temperaturu ili povraćanje to shvatite kao upozorenje na ozbiljnije probleme koji zahtevaju ispitivanje.

Kome se obratiti ?

Većini osoba sa nadimanjem nije potreban tretman. Ali ako tegobe postaju uporne i uznemiravaju treba saslušati prvo dijetologa i njegov predlog kako se hraniti. Stabilizacija crvene flore nekada potpuno rešava tegobe. Ako nema smirivanja, što je retka pojava, uradite sledeće testove uz konsultaciju gastroenterologa:

- Pregled stolice na prisustvo krvi, patološko visok sadržaj masti (stetoreja), ili parazite (npr, Giardia).
- Test laktozne intolerancije
- Radiološko snimanje tankog creva.
- Pregled unutrašnjosti želuca i/ili kolona (endoskopija gornjeg dela digestivnog trakta, sigmoidoskopija ili kolonoskopija).
- Test krvi za celijakiju.

Par saveta iz narodne medicine

Beli luk, nana i đumbir su poznati kao antiflatulenti. Njihovim dodavanjem hrani koja stvara gasove, smiruje se bura u stomaku. Gorki sastojci pospešuju varenje. Zato posle jela žvaćite nekoliko zrna komorača, anisa ili kima. Dobre su i kapi od maslačka i kleke. Za lakše varenje preporučuje se i šolja espresso kafe, šolja čaja od mešavine nane, matičnjaka.

Ako imate problema s gasovima, prijaće vam topli termos na stomaku i lagana masaža stomaka od desne ka levoj strani.

Dobar savet

Jogurt ne stvara gasove, a jogurt sa probiotikom uspostavlja dobro varenje. Osobe koje ne tolerišu mlečni šećer, umesto mleka mogu da koriste sir i jogurt. Fizička aktivnost ubrzava rad creva i smanjuje nadutost.

napisala: Asist. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog, savetovanište za ishranu VMA, tel: 063 24 20 30

