

DE CE NE BALONAM?

Toată lumea se balonează și are gaze. Flatulența sau eliminarea de gaze prin rect este un lucru normal. Deoarece se elimină gaze pe cale orală (eructație) sau rectală, este un lucru neplăcut și stânjenitor. Mulți oameni cred că elimină prea des gaze sau că au prea multe gaze. Eliminarea acestora de 14 – 23 de ori pe zi este considerată normală. O eructație ocazională, în timpul sau după masă, este normală de asemeni. Rar întâlnim persoane care să aibă prea multe gaze.

În majoritatea timpului gazele produse sunt fără miros. Mirosul neplăcut apare datorită sulfului produs de bacteriile din intestinul gros. Câteodată acumularea de gaze produce balonare și dureri. Însă nu toată lumea are aceleași simptome, probabil datorită cantității diferite de gaze pe care o produce corpul și gradul de sensibilitate al persoanei la gazele din intestinul gros.

CUM PUTEM AMELIORA BALONAREA?

Modificându-ne regimul alimentar, putem ajuta la prevenire și eliminarea gazelor. Dacă vă simțiți balonat, puteți încerca următoarele sugestii înainte de a merge la medic:

1. reduceți consumul de alimente care produc gaze

Cantitatea de gaze produsă de anumite alimente variază de la persoană la persoană. Singura posibilitate de a vă afla limitele personale este prin încercare. Iată câteva alimente care produc cel mai frecvent gaz: fasole, broccoli, varză, ceapă, varză de Bruxelles, trufe, sparanghelul, pere, mere, piersici, cereale integrale cum sunt grâul și tărațele, sucurile de fructe, laptele și unele produse lactate ca brânza și înghețata, unele produse prefabricate care conțin lactoză cum sunt: pâinea, cerealele, sosurile pentru salate și mâncăruri, produsele dietetice, bomboanele și guma de mestecat.

2. consumați multă apă, lichide necarbogazoase și supă de carne

Încercați să nu consumați lichide care produc gaze cum sunt berea și apa minerală. Dacă totuși consumați aceste băuturi, turnați-le mai întâi într-un pahar, pentru a permite eliminarea bioxidului de carbon

3. reduceți cantitatea de aer pe care o înghițiți folosindu-vă de câteva sfaturi:

- mâncați încet și mestecați mai mult astfel veți reduce cantitatea de aer pe care o înghițiți în timp ce mâncați
- evitați consumul de gumă de mestecat și bomboanele
- dacă sunteți fumător, încercați să reduceți numărul de țigări fumate sau să abandonați fumatul
- dacă aveți proteză consultați medicul stomatolog în cazul în care aceasta este necorespunzătoare

4. țineți un jurnal

Notați alimentele (și cantitățile) care par să vă cauzeze cele mai multe probleme. Urmăriți de asemenea, de câte ori pe zi eliminați gaze. Vă poate surprinde faptul că numărul se află între 14 și 23 de ori pe zi, ceea ce este

considerat normal. Dacă doriți să consultați un medic, luați jurnalul cu dvs. Pentru a vă fi mai ușor să răspundeți la întrebările despre obiceiurile alimentare și simptome.

NU UITAȚI:

- toată lumea are gaze în tubul digestiv
- lumea crede frecvent că are prea multe gaze, când de fapt acest lucru este normal
- eliminare de gaze de 14-23 ori pe zi este normal
- puteți preveni balonarea reducând consumul de alimente care produc gaze și reducând cantitatea de aer înghițit