

Czy można uniknąć oddawania gazów?

Całkowite pozbycie się oddawania gazów jest niemożliwe. Oddawanie gazów jest związane z normalnymi procesami trawienia w naszym organizmie. Nadmierne oddawanie gazów może stanowić problem. Na szczęście jest to głównie problem organizacyjny i towarzyski.

Przyczyną nadmiernego oddawania gazów są zaburzenia czynności jelita związane z nieprawidłową dietą, złymi nawykami żywieniowymi, zaburzeniami trawienia po infekcjach przewodu pokarmowego lub z zespołem nadwrażliwego jelita. Towarzyszą im na ogół wzdęcia i inne objawy jelitowe (ból brzucha, biegunka czy zaparcie).

Zwykle udaje się ograniczyć ilość i zmienić sposób oddawania gazów. Metodami leczenia są: zmiana sposobu odżywiania, dieta, zioła i leki przeciwwzdęciowe.

Posiłki należy zjadać niespiesznie, napoje dobrze jest pić przez rurkę i unikać napojów gazowanych. Nie należy się przejadać ani głodzić. Przy posiłku trzeba siedzieć wygodnie, w nieobcisłym stroju. Dieta musi być zindywidualizowana, bo tolerancja pokarmów jest różna u różnych osób. Dlatego poza wyłączeniem warzyw strączkowych i kapustnych, czasowym wyłączeniem mleka należy eliminować, to co u konkretnej osoby wywołuje objawy. Wymaga to zmysłu obserwacji, bo związek diety z objawami rzadko jest oczywisty. Zwykle jednak stopniowo uczymy się swojego organizmu i stajemy się najlepszymi ekspertami od swojej własnej diety. Pomocna może być porada dietetyka. Pamiętajmy, że źródłem problemów często są konserwanty i środki używane w produkcji żywności, dlatego ta sama osoba może bez problemów zjeść kilo jabłek zebranych z własnej działki, a cierpieć z powodu gazów po zjedzeniu ćwiartki pięknie wyglądającego, ale „pędzonego” jabłka.

Działanie przeciwwzdęciowe mają różne zioła np. koper włoski i liczne dostępne bez recepty preparaty, większość z nich jest oparta na działaniu simetikonu lub dimetikonu. Espumisan, najpopularniejszy z nich, często jest skuteczny, ale konieczne jest stosowanie dużych dawek (do 4 razy dziennie po 3-4 kapsułki).

Samo wzmożone oddawanie gazów niezmiernie rzadko jest objawem poważnej choroby. Badania jelita wymagają tylko starsze osoby, u których gazy nie występowały nigdy wcześniej. Jeśli oddawanie gazów to nowy objaw, towarzyszy mu zmiana sposobu wypróżniania, krwawienie z odbytu, ból brzucha, nieefektywne parcie na stolec, anemia czy chudnięcie – badanie jelita jest sprawą pilną. Jeśli gazy i wzdęcia występują wraz z innymi objawami zespołu nadwrażliwego jelita (ból brzucha, i zaburzenia wypróżniania) zwykle konieczne jest leczenie przez gastrologa.