



WZDĘCIA I NADMIERNE GAZY JELITOWE

PODSTAWOWE INFORMACJE:

Wzdęcie brzucha to subiektywne uczucie nadmiernego nagromadzenia gazów w jelitach. Obecność gazów w przewodzie pokarmowym jest zjawiskiem fizjologicznym, jednak ich nadmiar może powodować dolegliwości takie jak odbijanie, uczucie pełności, powiększenie obwodu brzucha czy nadmierne oddawanie gazów.

Gazy jelitowe pochodzą głównie z powietrza połykanego podczas jedzenia, picia i szybkiego mówienia, z procesów trawienia białek i tłuszczów oraz fermentacji niewchłoniętych węglowodanów przez bakterie jelitowe (zwłaszcza w jelicie grubym), a także z wymiany gazów między krwią a jelitami.

Do najczęstszych przyczyn nadmiernego gromadzenia się gazów należą stres, spożywanie obfitych i ciężkostrawnych posiłków (szczególnie bogatych w białko i tłuszcz), produkty wzdymające oraz niektóre choroby przewodu pokarmowego, m.in. zespół jelita nadwrażliwego (IBS), choroby zapalne jelit, zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO), celiakia, przewlekłe zaparcia, biegunki, niestrawność oraz nietolerancje pokarmowe (np. laktozy i fruktozy).

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- Należy spożywać 4–5 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, o stałych porach. Nie powinno się pomijać śniadań ani podjadać między posiłkami. Ostatni posiłek zaleca się spożywać najpóźniej 2–3 godziny przed snem.
- Posiłki powinny być spożywane w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, aby ograniczyć połykanie nadmiernych ilości powietrza. Zaleca się dokładne przeżuwanie pokarmów.

WZDĘCIA I NADMIERNE GAZY JELITOWE

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- Należy unikać spożywania posiłków w trakcie innych czynności (np. oglądania telewizji, czytania), ponieważ sprzyja to szybkiemu połykaniu i niedokładnemu przeżuwaniu pokarmu, co może pogarszać trawienie. Wskazane jest również ograniczenie rozmów podczas jedzenia.
- Zaleca się wybór wody oraz napojów niegazowanych. Płyny powinny być spożywane powoli.
- Należy ograniczyć spożycie produktów wzdymających oraz bogatych w wielocukry, skrobię, sorbitol, fruktozę, laktozę i błonnik pokarmowy (np. niektórych owoców, warzyw, grzybów, mleka), ponieważ są one trudniej trawione i mogą nasilać powstawanie gazów jelitowych.
- Zaleca się ograniczenie tłuszczów zwierzęcych, w szczególności tłustych mięs, wysoko przetworzonych wyrobów mięsnych (np. kiełbasy, kabanosy, salceson) oraz wysokotłuszczowych produktów mlecznych (np. sery żółte, pleśniowe, topione).
- Należy zmniejszyć spożycie słodyczy, zwłaszcza czekolady, cukierków oraz wyrobów w polewie czekoladowej.
- Gazy o nieprzyjemnym zapachu mogą świadczyć o nasilonej fermentacji bakteryjnej, związanej ze spożyciem dużych ilości produktów takich jak groch, fasola, bób, kapusta, brukselka, por, kalafior, cebula, czosnek, grzyby czy jaja.
- Zaleca się stosowanie odpowiednich technik kulinarnych – unikanie smażenia, duszenia z wcześniejszym obsmażaniem oraz pieczenia bez przykrycia. Preferowane są gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie pod przykryciem oraz duszenie bez obsmażania. Należy ograniczyć dodatek tłuszczu podczas obróbki termicznej.
- W celu łagodzenia wzdęć i nadmiernego gromadzenia się gazów jelitowych warto uwzględniać produkty mogące działać korzystnie, takie jak naturalne fermentowane produkty mleczne (jogurt, kefir, maślanka), natka pietruszki oraz przyprawy i zioła (cynamon, mięta, szalwia, kminek, majeranek, koper włoski, rumianek).



WZDĘCIA I NADMIERNE GAZY JELITOWE

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- Zaleca się prowadzenie dzienniczka żywieniowego wraz z obserwacją samopoczucia po posiłkach, co ułatwia identyfikację produktów źle tolerowanych.

PRODUKTY ŁAGODZĄCE

- Natka pietruszki, sałata, szpinak.
- Jogurty, kefiry i maślanki naturalne.
- Cynamon, mięta, szalwia, kminek, majeranek, koper włoski, rumianek.

PRODUKTY NIEWSKAZANE

- Kapusta, brukselka, por, kalafior, cebula, czosnek, śliwka, jabłko, gruszka, czereśnie, wiśnie.
- Mąki z pełnego przemiału, pieczywo pełnoziarniste, otręby, kasze (gryczana, pęczak, bulgur), ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty.
- Groch, fasola, bób, ciecierzycy, soczewica, jaja, tłuste mięsa, mięsa wysokoprzetworzone (np. kiełbasa, kabanos, salceson), wysokotłuszczowe produkty mleczne (np. ser żółty, pleśniowy, topiony).
- Grzyby, woda gazowana, napoje gazowane, słodyczne, czekolada, alkohol (szczególnie piwo).

ŹRÓDŁO:

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

[https://ncez.pzh.gov.pl/wp-](https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2024/06/zalecenia_dietetycy_wzdecia-i-gazy-jelitowe.pdf)

[content/uploads/2024/06/zalecenia_dietetycy_wzdecia-i-gazy-jelitowe.pdf](https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2024/06/zalecenia_dietetycy_wzdecia-i-gazy-jelitowe.pdf)