

Zasady diety i stylu życia przy nadmiernych wzdęciach

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 13, kwiecień 2026 19:20

Ewelina Kocemba

Odśloni: 293

Nadmierna ilość gazów w jelitach może powodować uciążliwe dolegliwości, takie jak uczucie pełności, powiększenie obwodu brzucha czy częste oddawanie gazów. W takich przypadkach pomocna może być zmiana diety oraz wprowadzenie określonych nawyków żywieniowych i stylu życia.

Dostosowanie sposobu odżywiania oraz eliminacja niektórych produktów mogą złagodzić objawy i ograniczyć ich występowanie. Istotne jest także obserwowanie reakcji organizmu na spożywane posiłki.

Źródłem gazów w przewodzie pokarmowym jest m.in. powietrze połykane podczas jedzenia i picia oraz procesy trawienne, w tym fermentacja niewchłoniętych węglowodanów w jelicie grubym. Do najczęstszych przyczyn nadmiernych gazów należą m.in. szybkie jedzenie, stres, spożywanie obfitych posiłków, jedzenie produktów wzdymających oraz nietolerancje pokarmowe.

W diecie osób zmagających się z wzdęciami zaleca się ograniczenie produktów mogących nasilać dolegliwości. Do tej grupy należą m.in. produkty bogate w błonnik, rośliny strączkowe, niektóre warzywa i owoce, produkty mleczne zawierające laktozę, napoje gazowane, alkohol, a także potrawy smażone i typu fast food. Niekorzystne może być również nadmierne spożycie produktów takich jak kalafior, cebula, czosnek, grzyby, jaja czy fasola, które mogą sprzyjać powstawaniu gazów o nieprzyjemnym zapachu.

Objawy mogą łagodzić m.in. fermentowane produkty mleczne, takie jak jogurty naturalne, kefir i maślanki, a także wybrane składniki roślinne, w tym natka pietruszki, mięta, kminek, majeranek czy rumianek.

Ważne znaczenie mają również zasady spożywania posiłków. Zaleca się jedzenie 4–5 niewielkich posiłków dziennie o stałych porach, unikanie pośpiechu oraz dokładne przeżuwanie pokarmów. Ostatni posiłek powinien być spożywany 2–3 godziny przed snem. Wskazane jest także ograniczenie tłuszczów zwierzęcych i słodyczy oraz stosowanie odpowiednich technik kulinarnych, takich jak gotowanie na parze czy pieczenie pod przykryciem.

W łagodzeniu dolegliwości pomocne są również elementy stylu życia. Regularna aktywność fizyczna, wykonywana co najmniej przez 30 minut dziennie, wspomaga pracę przewodu pokarmowego i ułatwia pozbywanie się gazów. Znaczenie ma także unikanie czynników sprzyjających połykaniu powietrza, takich jak palenie papierosów, żucie gumy czy spożywanie cukierków do ssania, a także dbanie o stan uzębienia i ograniczanie stresu.

Źródło: pacjent.gov.pl