27 Ιουλίου 2013

Πού οφείλεται το φούσκωμα στην κοιλιά



Συνήθως άτομα που πάσχουν από το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου, μια χρόνια πάθηση του πεπτικού, παρουσιάζουν ξαφνικά φουσκώματα στην κοιλιά και εναλλαγή δυσκοιλιότητας με διάρροια.

Σίγουρα έχετε αισθανθεί κάποιο φούσκωμα στην κοιλιά ή κάποιο πρήξιμο που πιθανόν να έχει σχέση με κάποιο τρόφιμο που έχετε καταναλώσει αλλά μπορεί και όχι. Παρακάτω θα διαβάσετε τους πιο πιθανούς λόγους που μπορεί να μας κάνουν να νιώθουμε φούσκωμα στην κοιλιά. Συνήθως άτομα που πάσχουν από το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου, μια χρόνια πάθηση του πεπτικού, παρουσιάζουν ξαφνικά φουσκώματα στην κοιλιά και εναλλαγή δυσκοιλιότητας με διάρροια.

Μπορούμε να περιορίσουμε τα συμπτώματα του ευερέθιστου εντέρου αποφεύγοντας τροφές όπως είναι το γάλα, ο καφές, το τσάι, τα όσπρια, τροφές που περιέχουν μεγάλη ποσότητα φυτικών ινών όπως ψωμί ολικής αλέσεως ή δημητριακά ολικής αλέσεως.

Αν έχετε διάρροια, είναι σκόπιμο να μειώσετε τις τροφές που περιέχουν πολλές φυτικές ίνες. Αντίθετα, σε περιπτώσεις που το σύνδρομο εκδηλώνεται με επίμονη δυσκοιλιότητα, η λήψη με μέτρο τροφών που περιέχουν φυτικές ίνες είναι απαραίτητη. Τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες είναι η βρώμη, το ψωμί ολικής αλέσεως, τα φρούτα και τα λαχανικά. Αν η διατροφή σας είναι φτωχή σε φυτικές ίνες, στα φαρμακεία μπορείτε να βρείτε σκευάσματα που περιέχουν φυτικές ίνες σε μορφή σκόνης.

Δοκιμάστε προβιοτικά προϊόντα, δηλαδή τρόφιμα που είναι εμπλουτισμένα με τα λεγόμενα «καλά» βακτήρια (π.χ. γιαούρτι), τα οποία βρίσκονται φυσιολογικά μέσα

στο έντερο και αποτελούν τη φυσιολογική χλωρίδα του οργανισμού. Τα βακτήρια αυτά έχουν ευεργετική επίδραση στη λειτουργία του εντέρου. Επίσης μειώστε το κάπνισμα, γιατί προκαλεί σπασμούς στο έντερο και προσπαθήστε να έχετε λιγότερο άγχος και στρες, γιατί έτσι το έντερο σας ηρεμεί.

Το προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο μπορεί να είναι υπεύθυνο γιατί οι γυναίκες πριν την περίοδό τους κάθε μήνα νιώθουν πρήξιμο, φούσκωμα στην κοιλιά, πονοκέφαλο, κόπωση, πόνο στη μέση, διάρροια, δυσκοιλιότητα, συνεχής όρεξη για φαγητό, μελαγχολική διάθεση και οξυθυμία. Συνήθως τα συμπτώματα αυτά είναι ήπια και δεν δημιουργούν πρόβλημα στην καθημερινότητα μιας γυναίκας. Ωστόσο, υπάρχουν και περιπτώσεις όπου τα συμπτώματα εκδηλώνονται πιο έντονα. Οι ειδικοί δεν έχουν ακόμα καταφέρει να εντοπίσουν την ακριβή αιτία που προκαλεί όλα αυτά τα συμπτώματα, ωστόσο γνωρίζουν ότι συνδέεται με τις αλλαγές στα επίπεδα των ορμονών.

Συγκεκριμένη θεραπεία για την αντιμετώπιση του συνδρόμου δεν υπάρχει. Υπάρχουν όμως μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να περιορίσετε την έντασή του. Διαβάστε ποια είναι αυτά:

– Η κατανάλωση τροφών ή συμπληρωμάτων πλούσιων σε βιταμίνες (ιδίως σε βιταμίνη Β6), μαγνήσιο και ασβέστιο φαίνεται ότι βοηθάει.

– Επίσης η κατακράτηση υγρών κατά την αναμονή της περιόδου είναι πολύ συχνή. Τα υψηλά επίπεδα οιστρογόνων επηρεάζουν την ισορροπία των υγρών του οργανισμού. Στα συμπτώματα της κατακράτησης υγρών αναφέρεται και το πρήξιμο στην κοιλιά.

– Μειώστε το αλάτι στο φαγητό και χρησιμοποιήστε φρέσκα μυρωδικά για περισσότερη γεύση.

– Αποφύγετε τρόφιμα που περιέχουν πολύ αλάτι όπως: ξηροί καρποί, έτοιμες σάλτσες, τουρσί, μουστάρδα, κέτσαπ, καπνιστά τρόφιμα, ζαμπόν, τόνο, πατατάκια.

– Επιλέξτε τρόφιμα πλούσια σε κάλιο και μαγνήσιο όπως : βερίκοκα, μπανάνες, καρπούζι, αγγούρι, σέλινο, φράουλες, λαχανικά, ζυμαρικά, όσπρια.

– Χρησιμοποιήστε το χλωριούχο κάλιο αντί για χλωριούχο νάτριο.

– Πίνετε 1,5 -2 λίτρα νερό καθημερινά για να περιορίσετε την κατακράτηση υγρών στο σώμα σας.

Άτομα που παρουσιάζουν δυσανεξία στη λακτόζη μπορεί να παρατηρήσουν φούσκωμα στην κοιλιά. Η δυσανεξία στη λακτόζη οφείλεται στο ότι σε μερικούς

ανθρώπους απουσιάζει από το έντερο το ένζυμο λακτάση. Η λακτάση διασπά τη λακτόζη που είναι υδατάνθρακας που υπάρχει φυσιολογικά στο γάλα. Τα άτομα που παρουσιάζουν δυσανεξία στη λακτόζη μπορούν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα καταναλώνοντας γάλα με διασπασμένη λακτόζη ή σχεδόν χωρίς λακτόζη.

Έτσι επωφελούνται πλήρως από όλα τα πλεονεκτήματα για την υγεία που προσφέρει το γάλα. Οι δυσκολίες πέψης της λακτόζης λόγω απουσίας στο έντερο της λακτάσης, προκαλούν φούσκωμα στην κοιλιά, πόνο στο στομάχι, διάρροια και αυξημένη παραγωγή αερίων από το έντερο. Υπολογίζεται ότι 6% του γενικού παιδικού πληθυσμού πάσχει από δυσανεξία στη λακτόζη.

Το πρόβλημα αντιμετωπίζεται με την κατανάλωση γάλακτος απαλλαγμένου από λακτόζη που διατίθεται σήμερα. Επίσης το γιαούρτι και τα τυριά δεν προκαλούν το ίδιο πρόβλημα δυσανεξίας όπως το γάλα διότι είναι φτωχά σε λακτόζη.

Γενικά για να αποφύγετε τα ενοχλητικά φουσκώματα – και παρόμοια συμπτώματα προτιμήστε τα βιολογικά προϊόντα (organics), ελέγξτε τις ετικέτες με τα συστατικά ενός τροφίμου. Μεγάλη προσοχή στα συντηρητικά, στις χρωστικές, στα λίπη και στις τεχνητές γλυκαντικές ουσίες που περιέχουν όπως το κυκλαμινικό οξύ και η ασπαρτάμη.

Απαραίτητη είναι η άσκηση. Αποφύγετε τις πολύωρες προπονήσεις, ακολουθήστε ένα σύστημα εκγύμνασης που σας ταιριάζει, προσπαθήστε να έχετε καλό ύπνο, ακούστε ήρεμη μουσική και πιείτε διάφορα αφεψήματα όπως χαμομήλι, τσάι του βουνού ή φασκόμηλο που θα σας χαλαρώσουν και θα βοηθήσουν την πέψη σας!

Πηγές: diatrofi.gr –iatrica.gr