

Φούσκωμα: Τι είναι, ποια τα συμπτώματα και πώς το αντιμετωπίζουμε;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

doctor1
Image not found or type unknown

Το φούσκωμα είναι η διόγκωση της κοιλιάς, που οφείλεται σε διαταραχή της φυσιολογικής λειτουργίας της, με αποτέλεσμα τη παραγωγή αερίων. Είναι μία συνηθισμένη κατάσταση, που πολλές φορές όμως μπορεί να κρύβει ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας.

Υπάρχουν τρεις βασικές αιτίες, που προκαλούν φούσκωμα: 1) όταν καταπίνει κάποιος περισσότερο αέρα απ' όσο πρέπει, 2) όταν καταναλώνει τρόφιμα που είναι δύσπεπτα και 3) όταν πάσχει από μία ιατρική ασθένεια που σχετίζεται με το πεπτικό σύστημα του οργανισμού. Σε ορισμένες περιπτώσεις μάλιστα, ενδέχεται ο ασθενής να μη γνωρίζει καν, ότι νοσεί. Αλλά ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή.

Επιπλέον αέρας

Αν και είναι απολύτως φυσιολογικό να καταπίνει κάποιος αέρα κατά την αναπνοή και την κατανάλωση τροφών, είναι εύκολο να καταπιεί πολύ περισσότερο αέρα από ό, τι συνήθως. Η ενέργεια αυτή μάλιστα γίνεται ασυναίσθητα και μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολικό φούσκωμα.

Οι πιο συχνές περιπτώσεις κατάποσης υπερβολικού αέρα είναι όταν μασάτε τσίχλες, καπνίζετε, «πιπιλάτε» το καπάκι από ένα στυλό ή δε μασάτε τις τροφές αργά και προσεκτικά (η κατάποση μεγάλων ποσοτήτων τροφίμων θα οδηγήσει σε κατάποση περισσότερου αέρα).

Επιπλέον, τα ζεστά και τα ανθρακούχα ποτά αυξάνουν την ποσότητα του διοξειδίου του άνθρακα στο στομάχι, προκαλώντας φούσκωμα.

Προσοχή στις τροφές

Μεγάλο μέρος των τροφίμων, που καταναλώνετε είναι οι υδατάνθρακες, οι οποίοι αποτελούνται από μακριές αλυσίδες μορίων ζάχαρης. Μερικοί υδατάνθρακες μάλιστα, δε μπορούν να αφομοιωθούν και παραμένουν στο έντερο. Αυτοί οι τύποι

των υδατανθράκων είναι γνωστοί ως μη απορροφήσιμοι υδατάνθρακες.

Επιπλέον, το παχύ έντερο είναι ο χώρος όπου δημιουργούνται και αναπτύσσονται περισσότερα από 500 διαφορετικά είδη βακτηρίων. Τα βακτήρια αρχίζουν να σπάνε τους υδατάνθρακες και κατά τη διαδικασία αυτή, παράγουν αέριο, που προκαλεί φούσκωμα.

Τα τρόφιμα, που περιέχουν μεγάλη ποσότητα των μη απορροφήσιμων υδατανθράκων είναι:

- 1.** Λαχανικά που περιέχουν ραφινόζη. Η ραφινόζη είναι ένα σύνθετο σάκχαρο που βρίσκεται σε πολλά σταυρανθή λαχανικά (λάχανο, λαχανάκια Βρυξελλών, μπρόκολο, κουνουπίδι).
- 2.** Τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες. Αυτές περιλαμβάνουν τα φρούτα, τα φασόλια, τα μπιζέλια και το πίτουρο βρώμης. Τα φασόλια μάλιστα, περιέχουν επίσης σταχυόζη, μια άλλη μορφή δύσπεπτης ζάχαρης.
- 3.** Τα προϊόντα αδυνατίσματος, που περιέχουν το υποκατάστατο της ζάχαρης σορβιτόλη μπορούν επίσης να προκαλέσουν φούσκωμα, διότι η σορβιτόλη είναι μη απορροφήσιμος υδατάνθρακας. Επιπλέον, η σορβιτόλη μπορεί να προστεθεί ως ένα αδρανές συστατικό σε φάρμακα.
- 4.** Τρόφιμα που περιέχουν φρουκτόζη. Η φρουκτόζη είναι μια απλή ζάχαρη που εμφανίζεται φυσικά σε πολλά φρούτα, κυρίως τα σύκα, τους χουρμάδες, τα δαμάσκηνα, τα αχλάδια και τα σταφύλια. Είναι επίσης σε μικρότερες ποσότητες στα κρεμμύδια, τα σπαράγγια, τις αγκινάρες και το σιτάρι. Η φρουκτόζη μερικές φορές προστίθεται ως γλυκαντική ουσία σε αναψυκτικά, φρουτοποτά και μερικά μπισκότα και κέικ.
- 5.** Τα γαλακτοκομικά προϊόντα που περιέχουν λακτόζη, ένα σάκχαρο που βρίσκεται στο γάλα. Οι άνθρωποι που έχουν δυσανεξία στη λακτόζη είναι δύσκολο να χωνέψουν το γάλα, το τυρί, το παγωτό και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα. Αυτοί οι άνθρωποι έχουν ασυνήθιστα χαμηλά επίπεδα λακτάσης, ενός ενζύμου που απαιτείται για την πέψη της λακτόζης.
- 6.** Λιγότερο συχνά, το φούσκωμα μπορεί να είναι μια παρενέργεια ορισμένων φαρμάκων, που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία της υψηλής χοληστερόλης, ενώ υπάρχουν και αρκετές περιπτώσεις, όπου το φούσκωμα είναι ένα σύμπτωμα του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου ή της λαμβλίας (μια παρασιτική λοίμωξη).

Συμπτώματα και επιλογές

Για να ερευνήσει κανείς την αιτία του φούσκωματος, πρέπει να εξετάσει τον τρόπο ζωής του ατόμου και ειδικά τις διατροφικές του συνήθειες. Τα ερωτήματα που ακολουθούν ίσως βοηθήσουν, να καταλάβει κάποιος γιατί έχει φούσκωμα.

- Πίνετε πολλά ανθρακούχα ποτά ή τρώτε πολλά τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες, φρούτα και λαχανικά, γαλακτοκομικά προϊόντα και σκευάσματα με υποκατάστατα ζάχαρης; Κρατήστε ένα ημερολόγιο για να καταγράφετε ό, τι τρώτε και πίνετε και τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων σας.
- Υπάρχουν συνταγογραφούμενα ή μη συνταγογραφούμενα φάρμακα, συμπεριλαμβανομένων ενδεχομένως ειδικών σκευασμάτων αδυνατίσματος, στο διατροφολόγιό σας; Εάν υποσιάζεστε, ότι το πρόβλημά σας σχετίζεται με κάποια φαρμακευτική αγωγή, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.
- Έχετε δυσανεξία στη λακτόζη; Εξετάστε το ενδεχόμενο να διακόψετε όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα για δύο εβδομάδες. Φυσικά, πριν κάνετε οποιαδήποτε ενέργεια, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Πόση διάρκεια είναι φυσιολογική για ένα φούσκωμα;

Η διάρκεια του φούσκωματος εξαρτάται από την αιτία του. Αν το φούσκωμα σχετίζεται με τις διατροφικές συνήθειες ή αφορά σε διατροφικούς παράγοντες, η διάρκειά του είναι περιορισμένη και σύντομη. Ωστόσο, εάν οφείλεται σε ένα πιο σοβαρό εντερικό πρόβλημα ή σε δυσλειτουργία του πεπτικού συστήματος, ενδεχομένως να διαρκέσει περισσότερο. Για οποιαδήποτε από τις δύο περιπτώσεις, καλέσετε το γιατρό σας ειδικά μάλιστα, εάν θεωρείτε, ότι το φούσκωμα έχει διαρκέσει περισσότερο από το αναμενόμενο.

Μέτρα πρόληψης

Συχνά, το φούσκωμα αποτρέπει, τροποποιώντας τις διατροφικές συνήθειες. Οι ειδικοί συμβουλεύουν:

- Να καταναλώνετε τις τροφές σε ένα ήρεμο περιβάλλον. Μασάτε το φαγητό σας καλά πριν καταπιείτε.
- Για λίγες μέρες, αποφύγετε τα τρόφιμα, που συχνότερα προκαλούν φούσκωμα, όπως τα φασόλια, τα πλούσια σε φυτικές ίνες τρόφιμα, τα σταυρανθή λαχανικά, τα αεριούχα ποτά και τα προϊόντα με υποκατάστατα ζάχαρης. Στη συνέχεια, προσθέστε τα, σταδιακά στη διατροφή σας και πάλι, ένα προς ένα, ενώ παράλληλα

παρακολουθείτε τα συμπτώματα στον οργανισμό σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να καθορίσετε ποια τρόφιμα προκαλούν φούσκωμα, άρα μπορείτε να τα αποφύγετε.

- Αν χρειαστεί να προσθέσετε περισσότερες φυτικές ίνες στη διατροφή σας, αυξήστε τις σιγά-σιγά σε μια περίοδο ημερών ή εβδομάδων. Μια ξαφνική αύξηση σε φυτικές ίνες συχνά προκαλεί φούσκωμα.

Πότε το φούσκωμα είναι επικίνδυνο;

Καλέστε το γιατρό σας εάν παρουσιάσετε φούσκωμα, που εμφανίζεται μαζί με κοιλιακή δυσφορία, εάν το φούσκωμα είναι αφόρητο ή εάν παρατηρήσετε μία ξαφνική αλλαγή στις συνήθειες του εντέρου σας, είτε δυσκοιλιότητα είτε διάρροια.

Πηγή: clickatlife.gr