

Если вы ощущаете последствия избыточного газообразования чаще, чем обычно, и это становится неприятным, то пора задуматься о причинах. Доктор медицины Марк Бернштейн рекомендует обратиться к врачу, если у вас газы постоянно или сопровождаются диареей, кровавым стулом или рвотой.

Вот несколько причин, почему у вас может быть много газов в животе.

У вас нарушен режим сна. Неправильный режим сна может привести к дисбактериозу. Когда это происходит, возникают повышенное газообразование, другие неприятные проблемы с пищеварением (тошнота, спазмы, диарея, запор).

Вы принимаете лекарства. Например, обезболивающие из семейства НПВП могут нарушить выработку слизи в желудочно-кишечном тракте и вызвать раздражение и воспаление слизистой желудка. Об этом сказала Майя Феллер, сертифицированный диетолог. В итоге у вас будет много газов в животе. Среди других таких лекарств, которые вызывают газообразование, – препараты, снижающие уровень холестерина, некоторые антидепрессанты, антибиотики, слабительные и препараты, подавляющие кислотность.

Вы разговариваете во время еды. Из-за этого воздух попадает в пищевод и скапливается в желудке и тонком кишечнике, по словам Пейтона Бероким, доктора медицины.

Вы испытываете сильный стресс. Переживание стресса может помешать организму перерабатывать пищу эффективно. Это может способствовать накоплению бактерий в организме, вызывая избыточное газообразование и вздутие живота. Так сказала Шерил Муссатто, сертифицированный диетолог. Слишком сильный эмоциональный стресс может увеличить количество соляной кислоты в желудочно-кишечном тракте и желудке, что приводит к накоплению газов в кишечнике.

Вы усилили кардионагрузки. Во время кардио мы дышим более часто и тяжело. Это может привести к заглатыванию воздуха через рот в пищевод и в желудок. Также это может вызвать физическое сотрясение пищеварительных органов, что способствует увеличению газообразования и потребности в стуле. Подождите после приёма пищи 30-60 минут, прежде чем пойти заниматься спортом. Это может предотвратить симптомы газообразования и позывы к дефекации во время тренировки. Кроме того, может быть полезным избегать продуктов, вызывающих газообразование: фасоли, чечевицы, капусты, брокколи.



Design elements: Getty Images. EatingWell design

У вас запор. Это основная причина, по которой у вас много газов. Облегчить запоры можно при помощи увеличения потребления клетчатки. Старайтесь получать 25–30 г клетчатки в сутки, увеличивая потребление медленно (в течение нескольких недель), чтобы организм привык к этому веществу.

Вы регулярно едите жирную пищу. Такая еда может вызвать вздутие живота и газообразование. Замените жирную пищу большим количеством фруктов, овощей, орехов, цельного зерна, постного мяса, рыбы.

Вы постоянно пьёте воду из бутылки. Многие пьют из бутылок залпом. Это обычно означает, что мы заглатываем воздух. Лучше пить медленно и стараться заглатывать как можно меньше воздуха.

У вас инфекция. Кишечные патогены (E.coli, сальмонелла) могут вызвать диарею, вздутие живота и газообразование.

Вы недавно изменили рацион. Если вы решили добавить в диету больше продуктов с высоким содержанием клетчатки (фрукты, овощи, бобы, цельные зёрна), то слишком быстрое их употребление в больших количествах может привести к избыточному газообразованию.

У вас апноэ сна. Многие люди с этим заболеванием дышат ртом ночью. Это заставляет их заглатывать больше воздуха и может привести к ощущению вздутия живота. Использование аппарата СИПАП для правильного дыхания ртом также может привести к тому, что желудок наполнится воздухом и газообразование увеличится.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.