



Napihnjenost in vetrovi

Pojav vetrov je povsem normalen del fizioloških procesov. V procesu prebave je njihova tvorba skoraj neizogibna. Normalno izločanje vetrov naj bi se gibalo nekje med 5-15 krat na dan. Kadar pa pride do presežka odvajanja vetrov, ki traja dlje časa, je boleče in ima stalno močan neprijeten vonj, je smiselno ugotoviti vzrok, saj gre lahko za globljo težavo.

Presežek plinov v zgornjem delu prebavil lahko nastane zaradi požiranja večjih količin zraka, hitrega prehranjevanja, kajenja, žvečenja žvečilnih gumijev in pitja gaziranih pijač. Presežek plinov v spodnjem delu pa zaradi uživanja določenih živil, ki jih naše telo ni zmoglo popolnoma prebaviti, bodisi zaradi večje vsebnosti vlaknin ali spremembe v sestavi črevesne mikrobiote.

Vetrovi so torej največkrat rezultat nepopolne prebave nekaterih kompleksnejših ogljikovih hidratov (vlaknin). Naše telo ne izdeluje encimov, ki bi pripomogli k njihovi razgradnji, in zato neprebavljeni pridejo v debelo črevo. Tam jih v procesu fermentacije obdelajo črevesne bakterije, kot stranski produkt pa nastanejo plini: ogljikov dioksid, dušik, metan.

Kako se lahko izognemo pretiranemu pojavu vetrov:

- Obroke uživamo počasi in vsak grižljaj **dobro prežvečimo**. Porcija obroka naj bo **zmerna**,
- Izogibamo se žvečenju **žvečilnih gumijev**, pitju **gaziranih** pijač in uživanju **umetnih sladil**,
- Omejimo vnos z vlakninami bogatih živil: **stročnice, fižol, zelje, brstični ohrovt, brokoli, šparglji, čebula, artičoke, sokovi, hruške, jabolka, oreščki, semena**,
- Izogibamo se nošenju pretesnih oblek,
- Opustimo **kajenje** in
- Preverimo, ali je za težavo kriva določena intoleranca (laktozna intoleranca) ali alergija na določeno živilo.

Včasih je lahko razlog za pretirano napihnjenost tudi v spremembi sestave črevesne mikrobiote. Takrat je smiselno opraviti kuro s probiotiki (npr. Linex Forte, TerraNova). Pretirani napihnjenosti se bomo izognili tudi, če skrbimo za redno odvajanje blata. Blato, ki v črevesju ostaja dlje časa, ima tudi več možnosti, da fermentira in ustvari še več vetrov.

V lekarni lahko v prosti prodaji dobimo določene učinkovine, ki zmanjšajo količino vetrov. Poznamo SAB Simplex, ki vsebuje učinkovino simetikon. Ta zmanjšuje površinsko napetost in povzroči razgradnjo mehurčkov pene v črevesju v katero so ujeti zrak in plini. S tem omogoča lažje izločanje plinov po naravni poti in zmanjša količino plinov v prebavilih. Pomagamo si lahko tudi s peroralnimi kapljicami Iberogast. Težave z napihnjenostjo lahko omilijo tudi določeni čaji iz janeževih in kuminih semen, poporove mete in ingverja.

Vzroke za napihnjenost torej najprej poskusimo iskati v določenih živilih in načinu prehranjevanja. Ob omejitvi zgoraj omenjenih živil in drugih navad, večinoma pride do zmanjšanja težav z napihnjenostjo. Če se težave kljub upoštevanju navodil ne zmanjšajo, in jih spremlja še stalna bolečina v predelu trebuha, ponavljajoča se obdobja drisk in/ali zaprtja, upad telesne teže, kri v blatu, bruhanje, vročina, je smiselno opraviti pregled pri zdravniku.