

## Φούσκωμα: Έξι πράγματα που κάνει ένας γαστρεντερολόγος για να το καταπολεμήσει

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Το φούσκωμα και η δυσπεψία αποτελούν τα κυριότερα πεπτικά ενοχλήματα που μας ταλαιπωρούν, πολύ περισσότερο τις μέρες που ξεφεύγουμε από τον έλεγχο π.χ. σε ένα κάλεσμα, ένα τραπέζι ή μια βραδινή έξοδο για φαγητό.

Η γαστρεντερολόγος Robynne Chutkan, συγγραφέας του βιβλίου με τον χαρακτηριστικό τίτλο *The Bloat Cure* προτείνει πλήθος συμβουλών για την καταπολέμηση της ενοχλητικής δυσπεψίας και την επίτευξη της τόσο επιθυμητής επίπεδης κοιλιάς.



*Bloated man touching painful abdomen as stomach health issue concept isolated*

*PHOTO: SHUTTERSTOCK*

Ακολουθούν οι καλύτερες συμβουλές της:

### **Αλκοόλ με μέτρο**

Το μικροβίωμα του εντέρου και η ισορροπία του ενδιαφέρει ιδιαίτερα την Robynne Chutkan η οποία επισημαίνει ότι το αλκοόλ εξουδετερώνει τα ευεργετικά για την αποφυγή φουσκώματος βακτήρια από το πεπτικό σύστημα. Η συμβουλή της: να πίνουμε μέχρι ένα ποτό την ημέρα.

## **Λιγότερη καφεΐνη**

Είναι λογικό πολλοί να σκεφτούν ότι η καφεΐνη ως διουρητική θα συμβάλλει και στην μείωση του φουσκώματος. Από την άλλη μεριά όμως, η καφεΐνη μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση γεγονός που καθιστά πιο νωθρό και δυσλειτουργικό το πεπτικό σύστημα. Επομένως, βάζουμε μέτρο και στην κατανάλωση καφεΐνης.

## **Πείτε «όχι» στα αθλητικά ποτά**

Εξαιρούνται οι επαγγελματίες αθλητές! Ο λόγος σύμφωνα πάντα με την Δρ Chutkan είναι ότι τα αθλητικά ποτά έχουν τεχνητά γλυκαντικά τα οποία επιδεινώνουν το φούσκωμα του στομάχου. Επίσης πολλά έχουν σημαντικό αριθμό θερμίδων.

## **Σεβαστείτε τους ρυθμούς του σώματός σας**

Το σώμα μας ακολουθεί τον δικό του κύκλο λειτουργίας, και αυτό ισχύει και για το πεπτικό μας σύστημα. Όπως και ο εγκέφαλος, έτσι και το στομάχι είναι πιο δραστήριο κατά τη διάρκεια της ημέρας, ενώ «ησυχάζει» τη νύχτα. Αυτό σημαίνει ότι όσο αργότερα καταναλώνουμε ένα μεγάλο γεύμα, τόσο πιο αργά το χωνεύουμε. Επομένως ας μειώσουμε το μέγεθος των γευμάτων μας όσο περνά η μέρα.

## **Περισσότερες φυτικές ίνες**

Είναι γνωστό ότι οι φυτικές ίνες διευκολύνουν τη λειτουργία του εντέρου. Ορισμένες φορές όμως όταν ο οργανισμός δεν έχει συνηθίσει ακόμη στην πρόσληψή τους, το αποτέλεσμα μπορεί να είναι ακριβώς το αντίθετο από το αναμενόμενο. Επομένως φροντίστε να εισάγετε σταδιακά τις φυτικές ίνες στη διατροφή σας, να πίνετε αρκετό νερό και να τις κατανέμετε στη διάρκεια της ημέρας.

## **Σταματήστε το κάπνισμα**

«Οι τοξικές ουσίες στον καπνό του τσιγάρου μπορούν να προκαλέσουν φλεγμονή στον βλεννογόνο του στομάχου και του εντέρου γεγονός που μπορεί να προκαλέσει αίσθημα δυσφορίας του στομάχου και φούσκωμα» εξηγεί η Δρ Chutkan. Επιπλέον το κάπνισμα εξουδετερώνει τα ευεργετικά βακτήρια του στομάχου, επιτρέποντας έτσι τον πολλαπλασιασμό των επιβλαβών βακτηρίων.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)