



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 26. 7. 2021 |  Mgr. Alena Vídeňská

Nafouklé břicho dokáže trápit. Příčiny jsou ve stravě, ale i nemoci

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/Nafoukle-bricho-dokaze-trapit.-Priciny-jsou-ve-strave,-ale-i-nemoci__s10012x20020.html

Snažíte se jíst zdravě, hýbete se a přitom vás stále trápí nafouklé břicho. Věřte nebo ne, ale „balónové“ břicho řeší skoro každý druhý. Příčin může být skutečně mnoho. Často za ním jsou stravovací chyby, ale i onemocnění. Pojdme se podívat na nejčastější důvody, proč tomu tak je.



Dlouhodobé nadýmání není v pořádku

Může za nimi stát onemocnění nebo jiné zdravotní problémy, či jen nějaké stravovací chyby. Dlouhodobé nadýmání rozhodně není v pořádku, a pokud se tak děje, zkuste zapátrat po možných spouštěčích. Může jimi být **stres, potravinová intolerance, špatná skladba jídelníčku** nebo i pasivní styl života.

- Nafouklé břicho je nejen estetický problém, ale především nás může bolet, píchat, omezovat v různých aktivitách.

Nedostatek, nebo nadbytek vlákniny



V běžné stravě naší populace chybí dostatečné zdroje vlákniny, nekonzumujeme ovoce, zeleninu, celozrnné výrobky.

Naopak velká část jídelníčku je tvořena polotovary, fastfoody nebo potraviny bohatými na cukry.

- Vlákna je ale pro správné fungování zažívání **naprosto nepostradatelná**, a pokud ji máme ve stravě nedostatek, vznikají problémy s nadýmáním nebo zácpou.
- **Vlákna** se stará především o tom, aby urychlila [pohyb stravy ve střevech](#), a pomáhá tedy s vyprazdňováním.

Naopak i **nadbytek vlákniny sebou nese negativní dopad na naše zažívání**. Pokud se tedy vyloženě „cpete“ zeleninou, ovocem nebo celozrnnými výrobky, uberte. Platí zde **pravidlo „všeho s mírou“**.

- Nejen, že při nadměrné konzumaci vlákniny dochází právě k **nadýmání** a pocitům balónového břicha, ale její **vysoká konzumace blokuje absorbování některých minerálů a živin**.

A kolik vlákniny denně je zdravé?

- Většina odborníků se shoduje na dávce v rozmezí 18 – 35 g denně[1], přičemž množství nad 40 g již může působit nadýmavě.
- Pro představu můžeme uvést celozrnné pečivo, které ve 100g obsahuje kolem 5g vlákniny, ovesné vločky ca 7g vlákniny, zelenina v průměru 2g vlákniny/100 g.

Nezdravá strava a hltání jídla také nadýmá



Pokud se ve vašem jídelníčku objevují **z velké části polotovary a přemíra cukrů**, není se čemu divit. Taková strava vašemu bříšku opravdu neprospěje. Složení takových potravin opravdu není žádná sláva, je velmi často plné aditiv,

konzervantů, soli, cukru, sladidel a další „chemie“.

- Mezi takové potraviny můžeme počítat i rajčatové omáčky, balené pečivo, tyčinky a jiné pochutiny, džusy, sladkosti, cereálie, konzervy...atd.
- Vyhodte tyto potraviny z jídelníčku a zaměřte se raději na celozrnné pečivo, kvalitní zdroje bílkovin a zeleninu.

Nehltejte - polykáte tak i vzduch

Pokud hltáte, jíte ve stresu a neuděláte si na jídlo dostatek času, máte na následné nafouknuté břicho jistě zaděláno. Při hltání **spolykáte i spoustu vzduchu**, který ve střevech způsobí nadměrnou produkci plynu a nadýmání.

- Při hltání své jídlo ani nemáte čas řádně rozžvýkat a tělo tak musí potravu pracně a delší dobu zpracovávat. Při stresu a spěchu sníte i daleko více jídla, jelikož nejste schopni vnímat signál těla, kdy říká, že už máte dost.

Přemíra stresu sama o sobě neprospívá nejen kvalitě našeho života, ale **negativně ovlivňuje i naše trávení**. Existuje totiž spojitost mezi střevem a mozkiem, tudíž veškeré pocity stresu, depresí, úzkostí mohou za problémy se zažíváním.

- Zkuste si tedy na své jídlo najít dostatek času, jezte vědomě, nerušte se při jídle žádnými stresovými faktory a **věnujte se mu naplno**, těch pár minut denně, jen požitku z jídla.

Žvýkačky, bublinky, sladidla



Při žvýkání žvýkaček a pití sycených nápojů polykáte spoustu přebytečného vzduchu.

Slazené nápoje jsou často plné sladidel, které jsou pro trávicí trakt velkou přítěží.

Sladidla jako xylitol, maltiton, [erythritol](#) a další, mohou u citlivějších osob způsobovat nadýmání nebo dokonce průjem. Pozor si tedy dávejte i na ně.

Správná úprava je klíčem úspěchu

Každý ví, že **čerstvé pečivo, luštěniny, některé druhy zeleniny** jsou zkrátka nadýmavé. V případě, že je konzumujete často, měl by si váš trávicí trakt na takové potraviny časem zvyknout. Zkuste se ale zaměřit na jejich přípravu, která může nadýmavost alespoň zčásti eliminovat.

- Zeleninu je vhodné připravit v páře, jelikož tepelnou úpravou se stává stravitelnější.
- Luštěniny je dobré předem **namočit alespoň na 12 hodin**, poté několikrát propláchnout a vařit s bylinkami, jako je například anýz, majoránkou nebo bazalkou.
- Všeobecně méně nadýmavé luštěniny jsou hrách, červená čočka a cizrna, poté fazole adzuki a mungo.
- Vhodnější je konzumace naklíčených luštěnin, které jsou ještě lépe stravitelné a obsahují navíc spoustu minerálů a vitamínů.
- Čerstvé pečivo nekonzumujte teplé.

Pokud je za nadýmáním onemocnění



Potravinové **alergie nebo citlivost na nějakou potravinu** jsou častou příčinou nafouklého břicha. Pokud máte pocit, že vám některá potravina nedělá dobře, zkuste ji na chvíli vyřadit z jídelníčku a uvidíte, zda se problémy nezlepší. Poradte se se svým lékařem

a případně si nechte udělat **testy**, které intolerance a citlivosti na dané potraviny odhalí.

Nadměrné užívání léků a antibiotik mohou být neblahý vliv na náš střevní mikrobiom. Užívejte tedy [probiotika](#), nejlépe formou zakysaných mléčných výrobků nebo fermentované zeleniny.

- V případě, že máte pocity nafouklého břicha i po tom, co jste vysadili některé potraviny z jídelníčku, snažte se jíst zdravě, máte dostatek pohybu, může za vašimi obtížemi stát závažné onemocnění trávicího traktu. Raději tedy neváhejte a **požádejte svého lékaře o vyšetření**.

[1] Zdroj: „Tak co mám jíst“ , Petr Fořt, nakladatelství Grada

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz