

ДЕЛИКАТНОЕ ДЕЛО / кишечные газы

В желудок перманентно поступает воздух во время глотания. Здоровый человек совершает около 500 глотательных движений за сутки не только в процессе приема пищи, но и при сглатывании слюны. Физиологическая роль проглоченного воздуха заключается в стимуляции перистальтики пищеварительного тракта.

ГАЗОВЫЕ ФАКТЫ

**2-3
мл**

воздуха поступает в желудок с каждым глотком в норме

30-100

Газ по кишечнику транспортируется в 30-100 раз быстрее, чем твердый химус

20-40 мин

Необходимо газу, чтобы пройти весь ЖКТ (от зубов до анального отверстия)

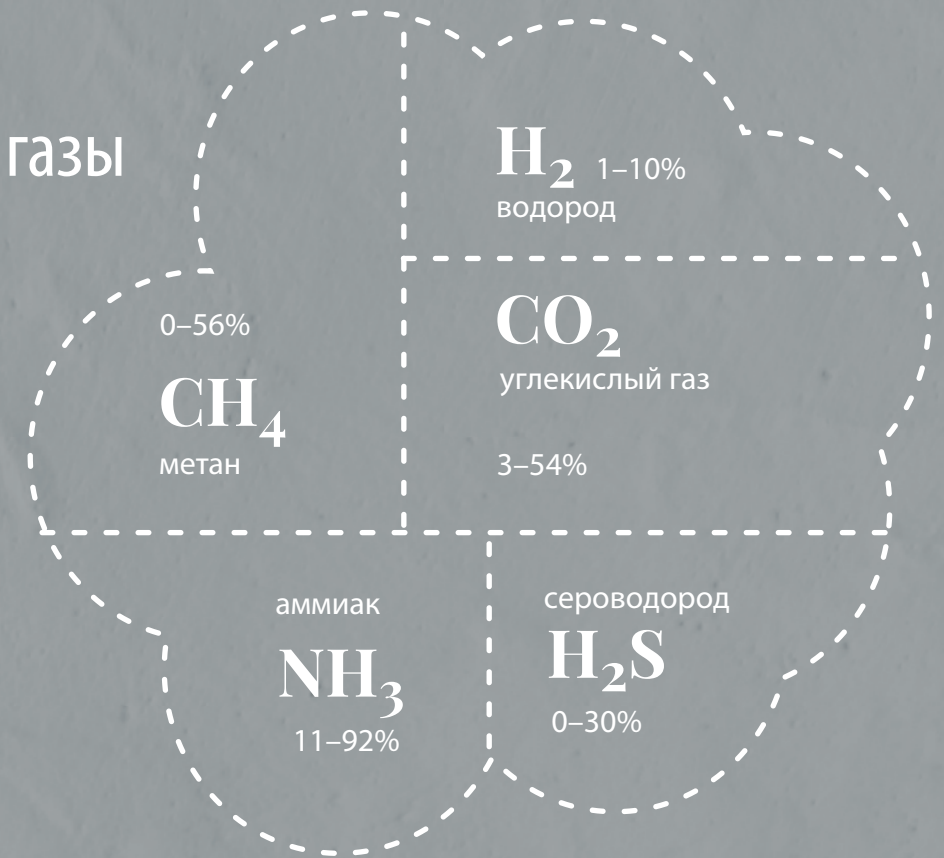


9000 см³

газа постоянно присутствует в ЖКТ здорового человека



Выведение газов осуществляется посредством отрыжки, диффузии в кровь, бактериального поглощения и выделения через прямую кишку



ОБЪЕМ ГАЗА В ЖЕЛУДКЕ ВОЗРАСТЕТ, ЕСЛИ



Торопиться во время еды

Глотать большие куски пищи



Разговаривать или смеяться во время еды



ПОТЕНЦИАЛЬНО ГАЗООБРАЗУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ



Избыточное образование газа в кишечнике связано с разными причинами



1 Избыточное потребление газообразующих продуктов



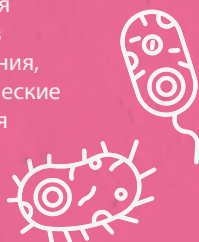
2 Перистальтические нарушения: замедление перистальтики нарушает выведение газов, а ускорение – снижает диффузию газов в кровь



3 Наличие обструкции (стеноз, опухоль, спаечный процесс)



4 Нарушения процессов пищеварения, дисбиотические нарушения



МЕТЕОРИЗМ – вздутие живота вследствие избыточного скопления газов в кишечнике

Вздутие живота – частый и неприятный симптом, который заставляет человека страдать даже больше, чем от боли в животе

- Бобовые (горох, фасоль, чечевица, нут, маш)
- Продукты, вызывающие бродильные процессы (квас, кефир, свежий хлеб, виноград)

- Цельное молоко
- Продукты, в состав которых входит грубая клетчатка (капуста, сельдерей, грибы, лук, чеснок, яблоки и т.д.)

- Сладости, подсластители в напитках, диетических (и диабетических) продуктах, сиропы, конфетах (фруктоза, ксилит и сорбитол)

ФЛАТУЛЕНЦИЯ –

обильное, «взрывное» выделение газов через прямую кишку

10-12

флатуленций в сутки – норма для здорового человека

Увеличение частоты флатуленций может быть связано с изменением рациона и употреблением большого количества клетчатки

ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ ВЗДУТИЯ

1. ОБСЛЕДОВАТЬСЯ

Грамотная консультация у специалиста может выявить возможную органическую причину повышенного газообразования.

2. ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ПИЩУ

Метеоризм может скорректировать соблюдение основных правил приема пищи:

- не принимать пищу лежа;
- есть медленно, тщательно прожевывая;
- не разговаривать во время еды;
- отказаться от жевательной резинки, сосания карамели, употребления газированных напитков и пива, питья через соломинку;
- уменьшить количество выкуриваемых сигарет.

3. СКОРРЕКТИРОВАТЬ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Рекомендуется вести дневник, отражающий питание и характер ощущений. Желательно уменьшить объем

принимаемой пищи. С помощью наблюдения установить, какие пищевые продукты провоцируют симптомы метеоризма, и исключить или уменьшить их употребление. В дальнейшем возможно постепенное введение их в рацион, так как продукты с грубой клетчаткой полезны для смягчения консистенции кала и сохранения перистальтики.

4. НАЛАДИТЬ ВОДНЫЙ РЕЖИМ

Достаточный прием жидкости – до 2–2,5 л/сут – способствует смягчению кала и диффузии газов в кровоток.

5. ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Обычно не сопровождается метеоризмом употребление риса, цитрусовых, твердых сыров, мяса и яиц в умеренном количестве, орехового масла, негазированных напитков, йогурта с живыми культурами.

Бобовые желателно употреблять молочной зрелости и после вымачивания в воде.

Следует избегать продуктов, содержащих чрезмерно большое количество мононенасыщенных и эссенциальных жиров. Употребление умеренного количества жиров полезно, так как тормозит опорожнение желудка и устраняет попадание воздуха в кишечник. Из-за разницы времени пребывания в желудке пищу, богатую сахарами, растительными волокнами, и фруктовые соки нежелательно употреблять в течение 2–3 ч после приема белковой пищи; желателно – перед основным блюдом.

6. МЕДИКАМЕНТЫ

Быстро купируют повышенное газообразование и облегчат выведение газов из кишечника:

- Адсорбенты: диосмектит (Смекта, Неосмектин), активированный уголь, Энтеросгель, Полифепан и др.
- Пеногасители: препараты симетикона (Эспумизан, САБ Симплекс). Облегчают переваривание ди- и олигосахаридов:
- Непанкреатические ферменты (α -галактозидаза, лактаза).