

## Trápí vás velké nafouklé břicho? Zbavte se ho!

Pokládáte si otázku, jak je možné, že se cítíte nafouknutí jak balon i přes to, že jíte zdravě nebo se pravidelně hýbete? Rozhodně v tom nejste sami. Nafouklé břicho trápí mnoho z nás. Podle studie zveřejněné v International Scholarly Research Notices: Gastroenterology si na nadýmání stěžuje 10–20 % lidí, kteří jsou ale podle výsledků gastroenterologického vyšetření naprosto v pořádku a zdraví. Jak je to tedy možné a jak se mu dá předcházet?

### Co způsobuje nadýmání

K nadýmání dochází ve chvíli, kdy se v zažívacím ústrojí vytvoří **příliš mnoho plynu**. Převážně za to mohou chemické reakce po požití určitých potravin. Většinou se jedná o potraviny obsahující sacharidy, které tělo nedokáže zcela strávit v žaludku a tenkém střevě. Může se však jednat i o potravinové alergie (laktózová intolerance či přecitlivělost na lepek) nebo jiné důvody.

### Nejčastější příčiny plynatosti:

- konzumace nadýmavých potravin;
- chemické reakce ve střevech;
- špatná peristaltika střev;
- přejídání se či špatně rozkousaná strava;
- nedostatečný pitný režim;
- nedostatek pohybu;
- hormonální nerovnováha (menstruace, menopauza);
- onemocnění trávicího traktu;
- psychický stres;
- zácpa.

Jak vidíte, možných příčin je opravdu hodně, ale co s tím? V první řadě se vyvarujte potravin, u kterých jste vyzorovali, že vám nedělají zrovna dobře. Nejčastěji se jedná o luštěniny (fazole, hrách, čočka), některé druhy zeleniny (květák, brokolice, zelí, kapusta či cibule). Dále jsou někdy hůře vstřebávány celozrnné potraviny (pečivo, sušenky, cereálie), cukry a umělá sladidla (obzvláště sorbitol, který se používá do žvýkaček a některých bonbonů), a sycené nápoje.

Při intoleranci na laktózu se určitě vyhněte mléčným výrobkům, které ji obsahují. To stejné platí i pro celiaky a nesnášenlivost lepku.

### Zbavte se nevhledného nafouklého břicha

Máme pro vás **7 jednoduchých a přitom osvědčených tipů**, jak se zbavit nadýmání a ideálně mu dokonce i předcházet.

### 1. Jezte zdravě a vyváženě

Za nic na světě vám vaše tělo nebude vděčnější, než za kvalitní a vyváženou stravu. Ale pozor, ušetřete svůj trávicí trakt šokové terapie. Pokud se rozhodnete razantně změnit jídelníček, udělejte to postupně. Jinak se může na začátku dostavit opačný efekt, který vás od změny spíše nakonec odradí.

### 2. Dopřávejte si pravidelný pohyb

Ano, jak již bylo mnohokrát řečeno a napsáno, pohyb je úžasný lék na spoustu nepříjemností. Věřte, že mimo jiné také dokonale rozpohybuje vaše střeva, takže otravné plyny a nafouklé břicho nebudou mít šanci. Zařadte rychlejší 20minutovou procházku do svého každodenního plánu a budete se vy i vaše útroby cítit mnohem lépe.

### 3. Dodržujte pitný režim

Dostatek tekutin je snad více než jasný. Bez vody to prostě nejde. Takže pijte! Ideálně byste měli denně vypít aspoň 2–2,5 litru vody – nejlépe neslazené a neperlivé, případně bylinkové čaje.

### 4. Nepřejídejte se!

Jezte pravidelně a pomalu, žvýkejte a nepřejídejte se. Přecpávání nikdy nikomu nepomohlo a rozhodně ani nikomu neudělalo dobře. Proto jezte střídavě a každé sousto pořádně rozžvýkejte. Pomůžete tak trávicímu traktu potravu lépe a jednodušeji zpracovat, a vám nebude těžko.

### 5. Vyhněte se syceným nápojům

Ne, bublinky opravdu nepotřebujete. Jejich konzumací ničemu neprospějete a už vůbec ne svým střevům. Takže zapomeňte jednou pro vždy na sycené limonády a podobné nesmysly.

### 6. Nezapomínejte na vlákninu

S nadýmáním často souvisí zácpa a na tu dokonale funguje vláknina. Udělá ve vašich střevech takovou čistku a pořádek, že se budete sami divit. Ale i s ní opatrně... příliš čehokoli občas i škodí.

### 7. Zbavte se stresu

Je to tak, stres je vtíravá potvora, co dokáže potrápít nejen psychiku, ale i fyzické tělo, včetně trávicího ústrojí a střev. Udržujte se tedy v psychické pohodě, relaxujte a odpočívejte. Případně si pomozte bylinnými čaji. Na uklidnění i plynatost výborně funguje heřmánkový či mátový čaj nebo výtažek z kozlíku lékařského.