

## Co dělat proti nadýmání?



Nadýmání trápí mnoho lidí. Způsobuje nepříjemné bolesti (až křeče břicha) a dokáže nám značně zkomplikovat život. Je obvykle důsledkem nesprávného trávení, nedostatečného pohybu, přítomnosti parazitů, konzumace nadýmavých potravin či špatné psychiky.

**Zpracováváním potravy dochází ke tvorbě plynu - u zdravého člověka se jedná o 1 až 2 litry střevního plynu denně.** Velká část se vstřebá a zbytek odchází z těla ven. Někdy však dojde k tomu, že nahromaděný plyn zůstane ve střevech a způsobuje nepříjemné bolesti.

## Jaké jsou příčiny nadýmání?

1. **Konzumace nadýmavých potravin** - jedná se zejména o **luštěniny (hrách, fazole, čočka), některé druhy zeleniny (zelí, cibule, česnek, kapusta, květák, brokolice) či ovoce (hroznové víno, švestky, hrušky, banány, hrozinky i ořechy).**

Dále nadýmání vzniká **díky přemíře jednoduchých cukrů (např. sladkostí, sušenek, zákusků..)**, jež přispívají k pomnožení kvasinek v trávicím traktu. Nadýmat může často i **čerstvé bílé pečivo (zvláště kynuté), slané potraviny (uzeniny, zrající sýry, příliš kořeněná jídla), nápoje (kyselé šťávy, sycené nápoje, alkohol)**, popřípadě pokud nevhodně kombinujeme potraviny v rámci jednoho jídla (např. sacharidy s obilovinami a ovocem nebo ovoce se zeleninou)

2. **Nedostatečný přísun tekutin či naopak nadměrná konzumace tekutin při jídle** - tekutiny ředí žaludeční šťávy a trávicí enzymy, což narušuje správné trávení.

3. **Pomalý pohyb střev a zácpa** - při něm dochází k hnilobným a kvasným procesům ve střevech a následně

k nadýmání.

4. **Špatné zpracování potravy v ústech** – pokud hltáme větší kousky a polykáme je spolu se vzduchem.
5. **Narušená střevní mikroflóra** – často k ní dochází po antibiotické či hormonální léčbě, kdy dojde k potlačení přátelských bakterií a pomnožení kvasinek.
6. **Psychická nepohoda** – stres a spěch
7. **Hormonální nerovnováha** – např. v menopauze
8. **Onemocnění a špatná funkce jater, žlučníku, slinivky a žaludku** – např. nedostatečná produkce žaludeční kyseliny, snížená produkce či funkce trávicích enzymů, záněty a vředy na žaludeční či střevní sliznici

## Co dělat proti nadýmání?

1. **Jíst vhodné potraviny** – zeleninu a ovoce (např. rajčata, okurky, červenou řepu, brambory, grepy, jablka), libové maso a nízkotučné sýry, jogurty s živými kulturami, starší tmavé pečivo a rýži.

**Poznámka:** Samozřejmě neznámá, že bychom se měli zcela vzdát například luštěnin. Musíme je ale umět správně připravit a použít koření, které tvorbu plynů eliminuje a zároveň napomáhá lepšímu trávení. Vyzkoušet můžete i přidání kousku mořské řasy či závoru při vaření luštěnin – tento jednoduchý trik je velmi účinný! Navíc při pravidelné konzumaci luštěnin se organismus přizpůsobí a potíže vymizí.

2. **Pít neperlivé vody a bylinné čaje** (viz bylinky proti nadýmání v následujícím textu).
3. **Dostatečně se hýbat**, aby se podpořila činnost střev.
4. **Jíst pomalu, potravu řádně rozkousat** a snažit se nepolykat s jídlem i nadbytečný vzduch.
5. Provádět **masáže břicha a cviky na zlepšení peristaltiky střev**.
6. Zkusit se **nahřát ve vaně**, u malých dětí se na břicho přikládá **polštářek s nahřátými třešňovými peckami**.
7. Pokud nepomáhá výše uvedené, **užít přípravek z lékárny snižujících plynatost a napětí střev** a v blízké době vyhledat odborného lékaře (gastroenterologa).

## Bylinky proti nadýmání

**Správně vybrané bylinky pomáhají proti nadýmání velmi rychle a účinně.** Obsahují totiž různé silice a třísloviny, které urychlují trávení a brání tak vytváření hnilobných bakterií.

**Nadýmání můžeme navíc předcházet již při vaření**, pokud do pokrmů přidáme správné koření (bylinky): **majoránku, kmín, tymián, šalvěj, kopr, bazalku či saturejku**. Navíc nám naše pokrmy ochutí a obzvláštní.

Pokud nás však již nadýmání trápí, můžeme si připravit **čaj proti nadýmání - například z máty nebo třezalky**, kdy lžičku sušené bylinky zalijeme v hrnku vroucí vodou a necháme 1/4 hodiny přikryté vylouhovat. Obdobně rychle nám při nadýmání pomůže **závorový čaj** (1 lžičku nastrohaného čerstvého

zázvoru přelijeme horkou vodou a po 5 minutách přidáme citronovou šťávu). Pijeme vždy po malých douškách.

Ještě lepší je však bylinná směs proti nadýmání, kterou si můžeme (nechat) namíchat předem: Vezmeme **4 lžičky máty peprné, 3 lžičky koriandru, 3 lžičky kmínu, 3 lžičky anýzu, 2 lžičky fenyklu a 2 lžičky heřmánku**. Směs smícháme a uložíme ji do suché nádoby, kterou skladujeme v temnu. V případě problémů s nadýmáním zalijeme 2 lžičky směsi v hrnku horkou vodou. Necháme vyluhovat po dobu 15 minut a poté pomalu (hořké!) vypijeme. Můžeme opakovat ráno, v poledne i večer.