

Jako nadýmání (**meteorismus**) označujeme subjektivní pocit abnormálního rozepětí nebo nafouknutí břicha. Někdy je provázen pocitem plnosti až bolesti v břiše, „škrundáním“ či bublavými zvuky, subjektivně vnímanou zvýšenou aktivitou střev, případně zvýšenou potřebou odchodu střevních plynů (**flatulence**). Pocit nadmutí břicha může dokonce napodobit i srdeční potíže. Obtíže kolísají od stavu mírně vnímané nepohody až po nepříjemný stav, který může omezovat pracovní nebo společenskou aktivitu, rušit chvíle odpočinku a způsobovat poruchy spánku. Přestože může být nadýmání příznakem jiného onemocnění, většinou se jedná spíše o nepříjemnost, která vám a někdy i vašemu okolí dokáže připravit nepříjemné chvíle, je však při dodržování zásad správné životosprávy zvládnutelná.

Jak je to s plyny v těle?

Nadýmání je způsobeno zvýšeným obsahem plynů, případně tekutin v břišní dutině. Vzduch se dostává do žaludku **běžně při polykání** (tzv. **aerofagie**, 2-3ml při každém polknutí), při hlubokém nádechu nebo při konzumaci jídel nebo nápojů. Vzduch obvykle projde trávicím ústrojím za 30-40 minut, zatímco průchod solidní potravy trvá 30-40 hodin. Plyny také vznikají v trávicím traktu **při trávení, při enzymatických a bakteriálních procesech**.

Můžeme si za nadýmání sami?

Nadýmání je obvyklý následek **nestřídmého jídla a pití**. K nadměrné tvorbě plynů dochází při rychlé konzumaci jídel a nápojů, zvláště po vypití většího množství nápojů s obsahem kyslíčnatého, při vyšší spotřebě nadýmavých, nestravitelných nebo nevstřebatelných jídel (strava s vysokým obsahem vlákniny) a při velkém příjmu sacharidů, jejichž vstřebávání je omezené (laktóza, fruktóza). Ovoce obsahuje hodně sorbitolu, který se omezeně vstřebává a způsobuje produkci střevních plynů.

K většímu **polykání vzduchu (aerofagii)** dochází často nevědomky ve stresu a úzkostných stavech. Suchost v ústech např. po léčích také vede k vyšší aerofagii. K nadměrnému polykání vzduchu a tím k nadměrné tvorbě plynů může vést též zvýšené slinění (např. při neustálém žvýkání, při kouření). Zvýšené slinění se však může vyskytovat i v souvislosti s různými onemocněními zažívacího traktu (jako je např. peptický vřed).

Vyšší aerofagii může způsobit také špatně padnoucí zubní protéza.

Jaké jsou další příčiny nadýmání?

Nadýmání může být součástí celého komplexu příznaků, který je označován jako porucha trávení, **dyspepsie**. Dyspepsie může být způsobena onemocněním trávicího traktu nebo provázet onemocnění jiných orgánů. Dalšími příčinami mohou být např. poruchy tolerance některých složek potravin (laktóza, fruktóza), celiakie (nesnášenlivost lepku obsaženého v obilninách), alergie na některé potraviny, vliv některých léků, součást obtíží před a během menstruace a další.

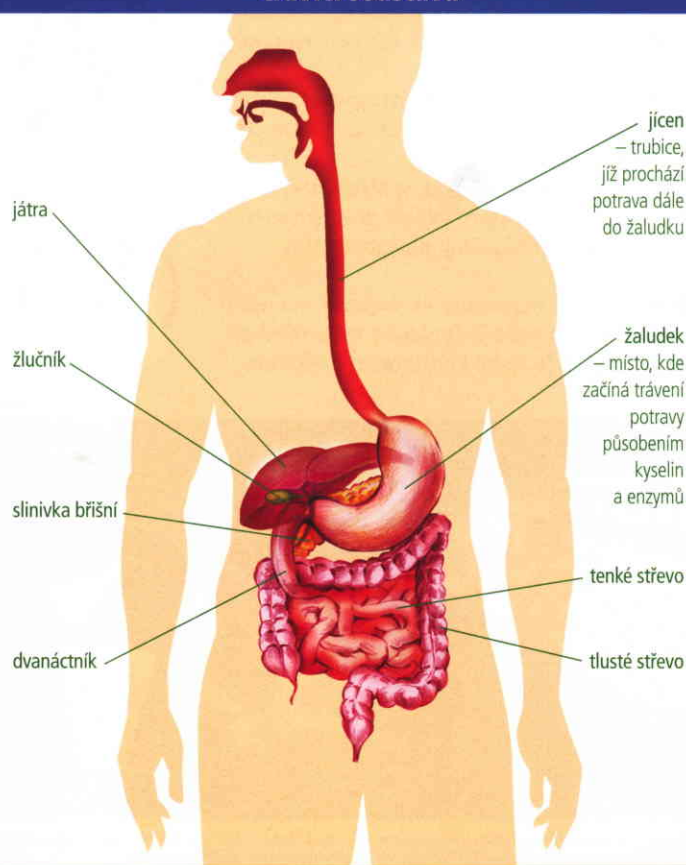
Může být nadýmání příznakem závažné choroby? Mám se svěřit lékaři?

Nadýmání samo o sobě je obvykle důsledkem chyby ve stravování, které jsme si vědomi, a obvykle je v podstatě neškodné. Pokud pro něj ale nemáme vysvětlení, opakuje se, případně je provázeno dalšími příznaky poruchy trávení, či se naopak objevuje náhle a je provázeno bolestmi břicha a nedochází k odchodu stolice a větrů, je nutné se poradit s lékařem. Neměli bychom otálet ani v případě nově vzniklých obtíží po 50. roce věku, a vždy v případě, je-li nadýmání provázeno tzv. **varovnými příznaky, tj. úbytkem na váze, bolestmi břicha, opakovaným zvracením nebo přítomností krve ve stolici**. Osoby s rodinnou zátěží rakoviny střev by měly být vždy obezřetné k příznakům z této oblasti.

Co udělá lékař?

Lékař se soustředí na historii vašich obtíží a souvislost se stravovacími návyky, provede fyzikální vyšetření a podle potřeby navrhne laboratorní nebo další specializovanou vyšetření. Poskytne vám potřebné poradenství k úpravě životosprávy, případně doporučí léky.

trávicí soustava



Co můžeme s nadýmáním udělat sami?

Začneme rozborem vlastních stravovacích návyků a možných chyb, které byly popsány v úvodu jako příčina nadýmání.

Zásady pro osoby se sklonem k nadýmání jsou takové:

- Jezte a pijte střídavě, pomalu a v klidu.
- Vyvarujte se jídel a nápojů, které vám vyvolávají obtíže.
- Omezte žvýkání žvýkaček.
- Omezte příjem ovoce.
- U vlákniny pamatujte na individuální toleranci. V případě, že vláknina zhoršuje obtíže, omezte její spotřebu.
- Pamatujte na pohyb a pobyt v přírodě, krátká procházka pomůže diskretně se zbavit přebytečných plynů ve střevě.
- V případě zácpy pečujte o svůj režim vyprazdňování.
- V případě, že vám nadýmání způsobují nebo zhoršují léky, poradte se s lékařem.
- Vyzkoušejte léčivý přípravek na snížení obsahu plynů ve střevěch

I v případě potíží s nadýmáním platí, že je více než vhodné snížit nadváhu a přestat kouřit.

Silně nadýmavé potraviny, kterým je lépe se vyhnout:

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| ● cibule, pór | ● peckovité ovoce (např. meruňky) |
| ● luštěniny (fazole, hrách, čočka) | ● pšeničné otruby, vločky (potraviny s vysokým obsahem vlákniny obecně) |
| ● brokolice, květák | ● mléko (při nesnášenlivosti laktózy) |
| ● kapusta, růžičková kapusta | ● sycené nápoje |
| ● kukuřice | ● sorbitol, umělá sladidla |
| ● ředkvičky, ředkev | |
| ● syrové i kysané zelí | |

Léky na snížení nadýmání

Léky na nadměrné hromadění plynů v trávicím traktu označujeme jako tzv. **deflatulencia**. Upravují prostředí v tenkém i tlustém střevě tím, že snižují povrchové napětí vzniklé v důsledku plynatosti. Deflatulencia jsou velmi dobře tolerována a nežádoucí účinky jsou vzácné. Neovlivňují působení jiných léků a mohou je užívat i diabetici a těhotné ženy.

Shrnutí

Nadýmání je běžným příznakem nejčastěji vyvolaným chybou ve stravovacím režimu. Může být také součástí funkční poruchy trávení s dlouhodobým a obtěžujícím průběhem.

Souhrnně lze opatření definovat takto:

1. Vyvarujte se potravin, které vám ze zkušenosti „nesedí“, a činností spojených se zvýšeným polykáním vzduchu.
2. Dodržujte zásady zdravé životosprávy (pohyb, snížení nadváhy, kuřácká abstinence, snížení stresu, střídmost v jídle i pití atd.)
3. V případě, že výše uvedená opatření nejsou dostačující, použijte některý z volně prodejných léčivých přípravků, které snižují plynatost střev.

Nadýmání, které nereaguje na doporučená opatření nebo léčbu a/nebo je spojené s varovnými příznaky (viz výše), je třeba konzultovat s lékařem.



inzerce

Espumisan[®]

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ S NADÝMÁNÍM

simethiconum

● **Pocit tlaku v břiše**

● **Pocit plnosti**

● **Plynatost**

ZNÁTE Z TV



**M BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Berlin-Chemie a.s. – obchodní zastupitelství, Komárkova 16, 148 00 Praha 4, tel.: 272 937 381, fax: 272 929 742
Lék Espumisan obsahuje simethiconum. Pozorně si přečtěte příbalový leták. K vnitřnímu užití.

Edice rádce pacienta & rádce pro zdraví / Určeno pro lékaře a lékárníky ke vzdělávání pacientů

© 2008 MediMedia Information, spol. s r.o., Česká republika, Bělohorská 71, 169 00 Praha 6, tel.: 233 352 016, fax: 233 358 124, e-mail: info@medimedia.cz, www.medimedia.cz. Všechna práva vyhrazena.
Informace zde uvedené nejsou náhradou za odbornou lékařskou péči. V případě dotazů se vždy poradte s lékařem.