Pilvo pūtimas: kada reikia susirūpinti?

Nuolatinis pilvo pūtimas gali būti ir ligos požymis

„Baliono efektas“ nėra malonus ir gali smarkiai apkartinti kasdienį gyvenimą. Pilvą pučia, viduje kažkas duria, spaudžia, diegia, gurgia, raižo, rodos, sprogs... Iš kur atsiranda pilvo pūtimas? Ką galime padaryti, kad jį sumažintume arba jo visai atsikratytume?

Eglė VALUŠYTĖ

Gamta, liga arba mityba

Meteorizmas – tai dujų kaupimasis žarnyne dėl įvairių priežasčių – netinkamo mitybos režimo, mažo fizinio aktyvumo, virškinimo sistemos ligų ir kt.

Lietuvos dietologų draugijos viceprezidentė ir privačios dietologijos klinikos „Dietos sistema“ gydytoja dietologė Jūratė Dobrovolskienė aiškina, kad dažną kamuojanti besikaupiančių dujų bėda nėra normalus reiškinys. Pasak specialistės, teiginys, kad tai yra įprastas būdas toksinams iš organizmo pasišalinti, nėra visiškai teisingas. „Pilvą pučia arba dėl ligų, arba dėl fiziologinių procesų. Tokia reakcija dar galima dėl tam tikro maisto pertekliaus. Taip būna suvalgius per daug skaidulingo ar riebaluose kepto maisto. Tuomet pasireiškia skaidulų valomasis poveikis, ir jeigu organizmas taip reaguoja, tai – tik vienkartinė reakcija. Nuolatinis pilvo pūtimas – nenatūrali būklė“, – teigia J. Dobrovolskienė. Jeigu pilvą pučia ilgesnį laiką, tai gali būti ir ligos požymis, todėl reikia kreiptis į gydytoją.

Žinovė pabrėžia, kad maistinės skaidulos sveikatai yra naudingos, bet jų vartoti reikia su saiku. Žmogui reikia nuo 25 iki 35 gramų skaidulinių medžiagų per dieną. Pasitelkus maisto produktų skaidulingumo duomenų lentelę, galima išsiaiškinti, ar skaidulų nesuvartojate per daug. Jeigu sudėję gausite 50 gramų, t. y. kone du kartus viršysite leidžiamą kiekį, tada pilvą pūs. Tad jei suvalgėte daug pupelių, obuolių, burokėlių ir po to žarnyne kaupiasi dujos – tai įprasta, nes organizme yra atitinkamo maisto perteklius. Tačiau jeigu pilvą pučia nuolatos, tai nėra normalu.

Sveikatinimas pagal amžių

Renkantis tinkamą skaidulų vartojimo būdą būtina atsižvelgti ir į fiziologinį amžių. Sveikos mitybos specialistai sako, jog maiste turi būti pakankamas kiekis skaidulų, tačiau, dietologės teigimu, nereikia perlenkti lazdos. „Vyresnio amžiaus žmonėms – nuo 65 metų – patariama skaidulų vartoti saikingai, nes šiuo tarpsniu jau atsiranda pilvo problemų. Su skaidulingu maistu pašalinami ir mineralai, o tai kartais keičia širdies veiklą. Maistinės skaidulos pasižymi valomuoju poveikiu. Jos skatina tuštinimąsi ir pasišalindamos, kaip jau minėta, kartu „išsineša“ tam tikrą kiekį mineralinių medžiagų. Pašlyja kalio ir natrio pusiausvyra, o tai atsiliepia širdžiai. Todėl pagyvenusiam žmogui kviečių sėlenos neturėtų būti pirmoji sveikatinimo priemonė. Senam žmogui netinka žarnyno veiklos gerinimo būdas, kai vartojama nuo grūdų pašalintos luobelės, t. y. grūdų sėlenos, užpiltos karštu vandeniu“, – perspėja specialistė.

Sėlenos „suriša“ maistines medžiagas ir taip sumažina jų įsisavinimą. Be to, vyresnio amžiaus žmonių žarnyno fiziologinė funkcija yra susilpnėjusi. Taip pat jie paprastai linkę suvartoti mažiau skysčių, tad tokiu atveju skaidulos neturės laisvinamojo poveikio ir net apsunkins tuštinimąsi. Tai ypač svarbu vartojantiesiems diuretikus. Taigi vyresnio amžiaus žmonės skaidulingo maisto turėtų vartoti labai atsargiai.

PILVO PŪTIMO PRIEŽASTYS

Ligos. Nesveikas kuris nors virškinamojo trakto segmentas, dažniausiai žarnynas, sukelia pilvo pūtimą. Labiausiai paplitę sutrikimai – lėtinis kasos nepakankamumas, liekamieji reiškiniai po įveiktų maisto toksinių infekcijų, lėtinės kepenų ligos sergant širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, varginant nutukimui.

Maistas. Pagrindinės maisto medžiagos ir produktai, kurių nereikia padauginti, yra šie:

- skaidulos – neapdoroti grūdai, t. y. visadalių grūdų gaminiai, skaidulingos daržovės ir vaisiai;
- rūgštys – vaisiai, kuriuose yra askorbo ar obuolių rūgšties (kiviai, greipfrutai, obuoliai). Rūgščių perteklius sutrikdo virškinimą ir sukelia pilvo pūtimą;
- apdegęs, apkeptas, riebalų prisigėręs maistas – jis neįsisavinamas ir taip pat lemia dujų kaupimąsi žarnyne.

Priešmenstruacinis sindromas. Daugelio moterų savijauta prieš mėnesines pablogėja: išpučia pilvą, padidėja krūtų jautrumas, subjūra nuotaika, skauda galvą.

Judėjimo stoka. Sėdimas darbas, nuolatinis važinėjimas automobiliu kasdieniame gyvenime taip pat skatina meteorizmą.

J. Dobrovolskienė nesiūlo visai atsisakyti skaidulingo maisto, tik reikia domėtis, kaip jis veikia, kiek jo, kaip ir kokiu metu vartoti geriausia. Svarbiausia būti susipažinusiam su poveikiu ir į jį atsižvelgti. Nesirūpinant skaidulų vartojimo pusiausvyra ir puolus į kraštutinumus tai gali baigtis ne tik pilvo pūtimu, bet ir rimtesniais negalavimais, pavyzdžiui, viduriavimu.

Norint mažinti pilvo pūtimą, ypač vartojant skaidulingą maistą, reikia gerti pakankamai vandens. Kitu atveju atsitinka taip: prikemšate skaidulingo maisto, tačiau jam išbrinkti žarnyne nėra galimybių. Tai irgi gali tapti pilvo pūtimo priežastimi.