SKAIDULINIŲ MEDŽIAGŲ KIEKIS 100 G PRODUKTO

Pupelės	15 g
Rugiai	13,2 g
Kviečiai	9,9 g
„Kauno“ duona	9,1 g
Avižiniai dribsniai	9 g
Lazdynų riešutai	8,9 g
Žalieji žirneliai	7,4 g
Avietės, juodieji serbentai	6,8 g
Grikiai	5,9 g
Raudonieji serbentai	5,4 g
„Palangos“ duona	4,9 g
Kvietiniai miltai	550 – 3,1 g
Morkos	3 g,
Burokėliai	2,5 g
Kriaušės, braškės, vyšnios, manų kruopos	2,4 g
Slyvos	2,2 g
Kopūstai	2 g
Obuoliai	1,9 g
Saulėgrąžos	2,7 g

** Nacionalinio maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo instituto duomenys („Maisto produktų sudėtis“, 2002)*

Kas dar pučia pilvą?

Pilvą gali pūsti ne tik dėl skaidulingo maisto pertekliaus. To priežastis gali būti ir kiti produktai.

■ **Gazuotas vanduo** tikrai šiek tiek padidins pilvo apimtis.

■ Cukraus alkoholiai **ksilitolis, sorbitolis** ir **maltitolis** pasižymi savybe skatinti dujų kaupimąsi, pilvo pūtimą ir netgi viduriavimą. Tai cukraus pakaitalai, dedami į becukrius gaminius (saldainius, kramtomąją gumą, užkandžius, javainius, limonadus). Jie ne taip staigiai pakelia gliukozės lygį kraujyje, todėl yra svarbūs sergantiesiems cukriniu diabetu. Šie saldikliai organizme suskaidomi tik iš dalies, tad suteikia mažiau kalorijų ir energijos nei cukrus, tačiau sukelia „baliono efektą“.

■ **Kramtomoji guma.** Pilvo pūtimą galima pajusti dar ir dėl to, kad kramtant priryjama oro. Tuomet jis kaupiasi virškinamajame trakte ir pilvas pučiasi, gali būti juntamas spaudimas.

■ Vartojamas vadinamosios **kraštutinės temperatūros maistas** (pvz., labai šalti ledai) kai kuriems asmenims gali paskatinti dujas kauptis žarnyne. Taip nutinka dėl apkrautos virškinimo sistemos.

■ Karvių pieno produktuose esantis **pieno cukrus** – **laktozė** – kai kuriems žmonėms taip pat gali sukelti pilvo pūtimą. Tokių žmonių organizme nėra pieno cukraus skaidančio fermento laktazės. Nesuvirškintos maisto medžiagos yra neįsisavinamos, tad pučia pilvą, viduriuojama, vargina pilvo skausmas.

Maisto netoleravimas

Reiškinį, kai žmogaus organizmas negali skaidyti pieno cukraus, Amerikos gastroenterologijos asociacija (AGA) savo tinklalapyje *gastro.org* vadina laktozės netoleravimu. Be šios, minėta asociacija skiria dar dviejų rūšių maisto netoleravimą, dėl kurio gali pūsti pilvą, – tai celiakija ir fruktozės netoleravimas.

Tinklalapyje *gastro.org* teigiama, kad celiakija ištinka tada, kai žmogaus organizmas negali toleruoti baltymo, vadinamo glitimu. Jo randama kviečiuose, miežiuose ir rugiuose. Pasak AGA atstovų, net skausmingą pilvo pūtimą sukeliantis fruktozės netoleravimas – tai organizmo negebėjimas jos įsisavinti. Fruktozės yra vaisiuose, kai kuriose daržovėse, meduje. Vis dėlto tinklalapyje pabrėžiama, kad norint nustatyti panašų sutrikimą ar alergiją reikia pasidomėti išsamiau, pasitarti su gydytoju, atlikti tyrimus ir tik tada nuspręsti, ar netoleruojate kokio nors maisto.

Kad taptų lengviau

Užsienio sveikatinimo ir gyvenimo būdo žurnalai pateikia pačių įvairiausių patarimų, kaip sumažinti pilvo pūtimą. Stebuklingo poveikio tikėtis nereikia, tačiau išbandyti galima. Kad sveikatai negrėstų pavojus, visuomet būtina išlaikyti saiką. Taigi kas gali padėti sumažinti pilvo pūtimą?

■ Petražolėse gausu vitaminų ir mineralų, jos taip pat veikia kaip diuretikai ir padeda pašalinti iš organizmo toksinus bei perteklinius skysčius. Tai gali padėti kontroliuoti pilvo pūtimą.

■ Jogurtas karštuose kraštuose valgomas po valgio, nes gerina virškinimą. Rūgpienyje, kefyre, jogurte yra probiotinių bakterijų, padedančių suvirškinti net sunkų maistą. Gera virškinimo sistema niekada neleis skųstis pilvo pūtimu. Tiesa, jogurtas turi būti neriebus ir nesaldintas.

■ Vaistažolių arbatose gausu antioksidantų, šalinančių iš organizmo toksinus ir laisvuosius radikalus. Toksinai trukdo virškinimui, ir pilvą ima pūsti. Minėtos arbatos padeda suvirškinti sunkų maistą, todėl siūloma mitybos įpročiu paversti jų gėrimą po kiekvieno valgio. Tai turėtų padėti išvengti pilvo pūtimo. Nors manoma, kad veiksmingos yra visos vaistažolių arbatos, stipriausio poveikio galima tikėtis iš pankolių, imbierų, pipirmėčių, žaliosios, ramunėlių arbatų. Pankolių sėklas galima ir kramtyti.

■ Laurų lapų antpilas padeda atsikratyti susikaupusių dujų. Kelis laurų lapelius reikia užplikyti puodeliu verdančio vandens ir palaikyti 5 minutes. Antpilą išgerkite greitai, negurkšnodami. Valandą po to nepatariama gultis. Pilvo pūtimas turėtų pranykti.

■ Cinamonas pasižymi uždegimo slopinamuoju poveikiu, jau šimtmečius vartojamas pilvo bėdoms gydyti. Vandenyje išmaišykite truputį cinamono, medaus ir gerkite kas rytą. Kasdien galima gerti ir šiltos arbatos, pagamintos užplikius cinamono lazdelę. Dera atkreipti dėmesį, kad padauginus cinamono organizmas gali gauti daug kvapiosios medžiagos kumarino, galinčio pažeisti kepenis ir sukelti rimtą pavojų sveikatai.

■ Gvazdikėlių aliejus atpalaiduoja virškinamąjį traktą, sumažina pilvo skausmus dėl dujų kaupimosi, blogo virškinimo. Kas rytą siūloma išgerti puodelį arbatos arba vandens su keliais lašais gvazdikėlių aliejaus.

■ Valgydami ir kramtydami nekalbėkite, kad neprirytumėte oro.

Minėtos priemonės nėra vaistai, kurie pašalintų problemos priežastis, tačiau gali palengvinti savijautą tą akimirką. Dera prisiminti, kad vartoti bet kurio iš produktų galima tik nedaug ir geriau po vieną vienu metu.