



## Καταπολεμήστε το φούσκωμα

---

### 8 τρόποι να νικήσετε το φούσκωμα



**1. Προσέξτε τα φαγητά που προκαλούν αέρια:** Τροφές όπως τα όσπρια, μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο περιέχουν έναν σύνθετο υδατάνθρακα τη ραφινόζη. Τα βακτήρια του εντέρου στην προσπάθεια τους να την πέψουν, παράγουν αέρια σαν υποπροϊόντα. Μην αποκλείσετε όμως αυτές τις ωφέλιμες τροφές από τη διατροφή σας. Απλώς προσθέστε τις σταδιακά στη διατροφή σας, έτσι ώστε το σώμα

σας να τις συνηθίζει. Εναλλακτικά μπορείτε να λαμβάνετε πεπτικά ένζυμα που βοηθούν στην πέψη τέτοιων σύνθετων υδατανθράκων.

**2. Πετάξτε το νερό:** Υπάρχει λόγος που μουλιάζουμε τα όσπρια πριν το μαγείρεμα. Το μούλιασμα βοηθά να απελευθερώνονται ουσίες που προκαλούν αέρια μες το νερό. Το ίδιο συμβαίνει και με τα ζυμαρικά ολικής άλεσης. Ίσως να παρατηρήσετε περισσότερο αφρό ή φουσκάλες στην κατσαρόλα όπου βράζετε τα ζυμαρικά ολικής άλεσης. Μια καλή συμβουλή είναι να ξεπλύνετε τα ζυμαρικά ολικής πριν προσθέσετε την σάλτσα.

**3. Μειώστε την κατανάλωση νατρίου:** Υψηλή κατανάλωση αλατος, κάνει το σώμα σας να κατακρατά περισσότερο νερό. Εκτός από το αλάτι που προσθέτετε στα φαγητά, μειώστε την κατανάλωση των προπαρασκευασμένων τροφίμων καθώς έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.

**4. Καταναλώστε περισσότερο κάλιο:** Επιλέξτε φρέσκα λαχανικά και φρούτα καθώς το κάλιο που περιέχουν βοηθάει στην αποβολή του νατρίου από τα νεφρά.

**5. Ελέγξτε τις ετικέτες για αλκοολούχα σάκχαρα:** τα αλκοολούχα σάκχαρα είναι ένας τύπος γλυκαντικού που βρίσκεται συχνά σε μαστίχες. Επειδή πέπτονται μερικώς, τα βακτήρια της εντερικής χλωρίδας παράγουν αέρια. Ψάξτε για ονόματα που τελειώνουν σε – όλη: σορβιτόλη, μαλτιτόλη, ξυλιτόλη κτλ.

**6. Επιλέξτε τζίντζερ:** οι κινέζοι χρησιμοποιούν πάντα τζίντζερ μαζί με τροφές που παράγουν αέρια για να δημιουργήσουν ισορροπία. Το τζίντζερ μειώνει τα αέρια του εντέρου και βοηθάει στην γρηγορότερη κίνηση του, με αποτέλεσμα να απομένει λιγότερος χρόνος στα βακτήρια να επεξεργάζονται τις τροφές.



**7. Δείτε αν έχετε δυσανεξία στη λακτόζη:** αν μία ώρα μετά την κατανάλωση γαλακτοκομικών νιώθετε πρησμένοι ή έχετε διάρροια, τότε μπορεί να έχετε δυσανεξία στη λακτόζη. Η λακτόζη είναι το ζάχαρο των γαλακτοκομικών και πολλοί άνθρωποι δεν παράγουν σε επαρκείς ποσότητες το ένζυμο που το διασπά, με αποτέλεσμα να εμφανίζεται πρήξιμο.

**8. Αυξήστε σταδιακά τις φυτικές ίνες:** αν δεν τρώτε τρόφιμα υψηλά σε φυτικές ίνες, προσθέστε τα σταδιακά στο διαιτολόγιο σας, για να δώσετε τον χρόνο στο σώμα σας να προσαρμοστεί.