

الغازات و الانتفاخ

- الغازات مصدرها الهواء الذي يأتي من:
- بلع الهواء عند الأكل و الشرب، بعض منه يخرج كتجشؤ.
 - بعض الطعام كالباقلاء، الفواكه، البروكولي، الحنطة، البطاطا، الذرة والمعكرونة. البكتريا تحلل هذه الاطعمة و تنتج الغازات داخل الامعاء.
 - صعوبة هضم بعض أنواع الأطعمة كالحنطة (حساسية الكلوتين) و منتجات الألبان (حساسية اللاكتوز).
 - مشاكل في الأمعاء.

تعليمات للمريض:

- قلل من بعض انواع الطعام: الحليب، منتجات الألبان، الباقلاء، بعض الخضروات كاللحان، البروكلي، الذرة، البطاطا و الاسبركاس.
- قلل من الحبوب مثل الحنطة.
- قلل من المحليات الصناعية.
- قلل من المشروبات الغازية.
- امضغ العلكة.

العلاج:

- غير مما يؤكل ويشرب.
- غير كيفية الأكل والشرب بأن تكون بطيئة. هذا يساعد في التجشؤ.
- استخدام بعض المكملات الغذائية.

اختصاصي الجراحة العامة

الغذاء الخالي من الكلوتين:

- الكلوتين هو بروتين موجود في الحنطة، الشعير و الشوفان.
- الأكل المسموح به: الرز، الذرة، البطاطا، فول الصويا والأطعمة التي تشير إلى كونها خالية من الكلوتين.

