Lifli gıdalar gaz yapar mı?

Gönderen : hasta sorunu - 26/12/2021 19:35

Kabızlık korkusu ile sürekli lifli gıdalar tüketmekten gaz bolca maşallah hocam

==========

Cvp:Lifli gıdalar gaz yapar mı?

Gönderen : DrTaviloglu - 26/12/2021 19:39

Bağırsakta aşırı gaz; gıdaların hızlı veya yeterince çiğnemeden, yada iyi sindirmeden yenilmesi veya ince bağırsak veya kalın bağırsaktaki bakteri üretiminde artış sonucunda meydana gelir. Kabızlık nedeniyle fazla miktarda lifli gıdaların tüketimi de karında şişkinliğe neden olabilir, ancak bağırsak gazlarında artışa neden olmaz. Gaz sorunu varlığında; alınan gıda miktarını azaltmak ve öğün sayısını arttırmak yarar sağlar. Laktoz, fruktoz ve sorbitol gibi şekerlere karşı tahammülsüzlük varsa bunların kullanımından kaçınmalıdır. Fasulye, mercimek, lahana, karnabahar, brokoli, Brüksel lahanası, soğan, kepekli ekmek, havuç, kayısı ve kuru erik tüketimi bazı kişilerde aşırı gaza neden olabilir. Gazlı içecekler, soda ve bira gibi içeceklerden kaçınmak yararlı olur. Laktoz tahammülsüzlüğü, huzursuz bağırsak sendromu (İBS), Dumping sendromu, Çölyak hastalığı, pankreatit, iltihabi bağırsak hastalığı, şeker hastalığı (diyabet), yeme bozuklukları, reflü hastalığı, bağırsak düğümlenmesi ve mide ülseri gibi hastalıklar da aşırı gaza neden olur.

Saygılar,

Prof. Dr. Korhan Taviloğlu
Taviloğlu Proktoloji
Kabızlık, dışkılama zorluğu, makat hastalıklarının ameliyatlı ve ameliyatsız tedavisi
www.taviloglu.com
www.tavilogluproktoloji.com
www.genelcerrah.com
www.hemoroiduzmani.com
www.youtube.com/drtaviloglu
https://www.instagram.com/tavilogluproktoloji
www.facebook.com/drtaviloglu
www.twitter.com/DrTaviloglu
http://tr.linkedin.com/in/drtaviloglu

==========