

# Alimente care balonează - trucuri antibalonare

By medas

Created 02/22/2010 - 13:56

## Alimente care balonează - trucuri antibalonare

**Dr. Marian Bogdan Zota**

**Medic specialist Gastroenterologie**

**Balonarea** este un simptom, o senzație subiectivă de umflare abdominală ce poate apărea în diverse contexte, rareori ca expresie a unei patologii. Această senzație generează un discomfort persistent și uneori chiar intens, afectând activitățile zilnice ale persoanei în cauză și ajungând să dăuneze calitatii vieții, acest indicator important al stării de sănătate a omului. Uneori balonarea se manifestă doar ca plenitudine, asociind sașietate precoce și/sau greață.

În fața unei acuze subiective de tip balonare venite din partea unui pacient trebuie în primul rând să evaluăm clinic, obiectiv, suportul morfologic și în funcție de aspectele dezvaluite să se procedeze la investigații mai amănunțite.

În cazurile, de altfel frecvente, în care balonarea nu este rezultatul unei patologii „morfologice” ea se înscrie în rândul sindroamelor digestive funcționale dacă îndeplinește criteriile de timp: manifestarea ei timp de 3 zile lunar în 3 luni consecutive. Balonarea funcțională singură sau ca parte a altor sindroame digestive funcționale: sindromul intestinului iritabil, dispepsia funcțională, constipația funcțională, aerofagia sau eructații funcționale necesită sancțiuni igieno-dietetice. În acest sens trebuie să adoptăm un „mod de viață” sănătos și aici ne referim la ritmul de muncă, la respectarea perioadelor de relaxare, la efectuarea de activități fizice și nu în ultimul rând la regimul alimentar.

Regimul alimentar are niște linii de conduită generale, dar trebuie individualizat în funcție de diverse situații care pot genera balonare. Ca recomandări generale este bine:

- Să consumăm lichide 1,5-2 l zilnic, cantitate suplimentată în perioadele calde sau în condiții de lucru speciale. Aici ne referim la apă fie și minerală (nu se referă la conținutul carbogazos), ceaiuri de plante, sucuri naturale de preferat produse proaspăt. Țineți cont că odată cu trecerea anilor senzația de sete scade, nu și necesarul de lichide. În plus există o falsă senzație de foame dată de fapt de sete. Vechiul îndemn de *a nu bea apă pe burta goală* devine de-a dreptul nociv.
- Sa nu consumam băuturi carbogazoase. Acestea, pe lângă balonarea produsă vor favoriza mișcări anormale ale stomacului și intestinelor, sunt hipercalorice de obicei și induc hiperaciditate.
- Sa nu consumam gumă de mestecat în mod frecvent intrucat acest lucru induce o aerofagie marcată și stimulează reflexe digestive în mod inadecvat.
- Să consumăm alimente gătite: zilnic o supă sau ciorbă și o garnitură de legume și zarzavaturi. Trebuie favorizate modurile de preparare prin fierbere, la cuptor, la grătar sau în folie de aluminiu.
- Să respectăm regimul meselor: 3 mese principale cu 1-2 gustări între, să mestecăm bine (aceasta este prima etapă a digestiei) și să nu mâncăm în grabă.
- De evitat alimentele foarte reci sau dimpotrivă fierbinți, mesele abundente și decubitul - „siesta” - imediat după mâncare mai ales în tulburările digestive postprandiale
- De evitat este și mâncarea de tip fast food și alimentele hipercalorice: foietaje, hot-dog,

## Alimente care balonează - trucuri antibalonare

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

---

burgeri, shaorma, pizza, cartofi prăjiți, chipsuri, snacks-uri, sărățele, etc

Putem identifica deasemenea câteva situații speciale care pot sta la originea balonării și care reclamă niște particularități de regim.

1. La persoanele ce au trecut de vârsta a 2-a, dar uneori și mai devreme se poate instala **intoleranța la lactoza** din laptele dulce printr-un deficit enzimatic progresiv, care frecvent se manifestă și prin flatulență. Acesta trebuie evitat și înlocuit cu produși de lapte fermentat: iaurt, chefir, sana, lapte bătut, brânzeturi fermentate. Aceste alimente sunt bune în perioadele de tratament antibiotic și după acesta, refăcând populația de bacterii comensale din tubul digestiv și evitând dismicrobismul (popularea cu microorganisme improprii).
2. Persoanele cu **diskinezii biliare** = tulburări de motilitate ale colecistului, trebuie să evite grăsimile animale, smântâna, maioneza, gălbenușul, fructele seci (nuci, semnițe, arahide, alune, etc); tocăturile (mici, chiftele, parjoale, sarmale - preparați-le din carne slabă), prăjelile, rântășurile, uleiul în general și refolosirea sa în special. Nu sunt recomandate nici brânzeturile grase (cașcaval, brânză topită), mezelurile, conservele.
3. Persoanele cu aerofagie, plenitudine postprandială și eructații trebuie să evite alimentele ce relaxează sfincterul cardial: grăsimi, ciocolată, cafea, băuturi acidulate.
4. Persoanele constipate trebuie să consume alimente bogate în fibre: zarzavat, legume, fructe, fulgi de cereale, chiar tărâțe amestecate cu ceai sau lapte după preferințe, pâine integrală, graham.
5. Dimpotrivă, persoanele cu diaree și flatulență trebuie să evite în anumite perioade fructele, zarzavaturile și legumele în exces. O mențiune specială acordăm fasolei care trebuie gătită corespunzător prin fierbere îndelungată și aruncarea apei. De asemena, ateție la solanina din vinete, cartofi, chiar și ardei și tomate - alegeți aceste legume doar bine coapte, fără coajă verde.

În plus oferta alimentară din România a explodat și obiceiurile alimentare se schimbă. De ce să nu vă oferiți o masă diversificată și sănătoasă? Profitați de: ghimbir, igname, avocado, baby-corn, broccoli, muguri de soia și fructe exotice: pomelo, mango, rodii, papaya, ananas, licii și alte delicii.

**Dr. Marian Bogdan Zota**

**Medic specialist Gastroenterologie**

**Competența ecografie generală, endoscopie digestivă**

**Centrul Medical Med-As**

[www.med-as.ro](http://www.med-as.ro) [1]

**Call Center: 021.9232**

- [Gastroentero](#)

**Source URL:**

<http://www.i-medic.ro/articole/alimente-care-baloneaz%C4%83-%E2%80%93-trucuri-antibalonare>

## **Alimente care balonează - trucuri antibalonare**

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

---

### **Links:**

[1] <http://www.med-as.ro/>