

## Vjetrovi u crijevima i nadutost - što ih uzrokuje i jesu li razlog za brigu?



Plin u crijevima i **nadutost** mogu se pojaviti u vašem želucu i gornjem dijelu crijeva ako u njih dospije zrak prilikom jela, dok pijete ili žvačete žvakaću gumu. Takav zrak obično se oslobađa **podrigivanjem**.

**Vjetrovi** u crijevima također se mogu pojaviti u **donjem dijelu trbuha** ili **debelom crijevu**, i to kao normalan nusprodukt aktivnosti **bakterija** kod **neprobavljene hrane**.

Takvi vjetrovi sastoje se od vodika, ugljičnog dioksida, a ponekad i **metana** i obično se oslobađaju kroz **rektum** (nadutost).

Većina ljudi ispušta plinove rektalno **nekoliko puta dnevno** kao normalan dio dnevnih aktivnosti i **raspada hrane**, no ponekad pretjerani vjetrovi mogu ukazivati na **probavne poremećaje**.

[Kada potražiti liječničku pomoć?](#)

### Uzroci

## Namirnice koje uzrokuju vjetrove u crijevima

Neke namirnice sadrže tvari koje nisu lako probavljive. Zbog toga, one prolaze kroz donji dio crijeva **neprobavljene**, gdje se konačno pod utjecajem **bakterija** raspadaju na jednostavnije tvari, uključujući i plinove. **Vjetrove** se također može dobiti zbog uzimanja **antibiotika** koji svojim sastavom narušavaju crijevnu mikrofloru.

### Neke namirnice i tvari koje mogu uzrokovati vjetrove u crijevima su:

- grah i leća
- mliječni proizvodi koji sadrže **laktozu**
- fruktoza i sorbitol koji se nalaze u voću, a koriste se i kao sladila
- hladna hrana i ledena pića



## Probavni poremećaji koji uzrokuju vjetrove u crijevima

Pretjerani vjetrovi u crijevima (više od **20 puta dnevno**) ili nadutost ponekad ukazuju

na **probavne poremećaje**, kao što su:

- [celijakija](#)
- damping sindrom
- alergija na hranu
- intolerancija na hranu
- **GERD** (gastroezofagealna refluksna bolest)
- gastropareza (otežano pražnjenje želučanog sadržaja)
- upalna bolest crijeva
- niska razina tolerancije na laktozu
- [peptički ulkus](#)
- sindrom kratkog crijeva

## Vjetrovi i grčevi u trbuhu

Sami po sebi, vjetrovi u crijevima rijetko su simptom ozbiljnog stanja. Oni mogu uzrokovati **neugodu**, no obično su samo znak **normalnog funkcioniranja** probavnog sustava. Ponekad **neispuštanje** odnosno **izbjegavanje ispuštanja plinova** kao i **nemogućnost ispuštanja plinova** mogu prouzrokovati grčeve u trbuhu.

Bolovi se mogu pojaviti u bilo kojem dijelu trbuha ili se bol može "seliti" na **više mjesta** unutar abdomena. Tada se vrlo često javlja oticanje trbuha odnosno **nadutost**. Bolovi mogu varirati od **povremenih** do konstantnih pa i vrlo intenzivnih koji ne prestaju.

Bolovi osim na probleme s probavom mogu upućivati na:

- [upalu slijepog crijeva](#)
- [žučne kamence](#)
- [srčane bolesti](#)

## Liječničku pomoć trebate potražiti u slučaju:

- dugotrajne tinjajuće boli u trbuhu (pogotovo ako zbog boli ne možete stajati uspravno, ne možete se kretati ili vam svaka pa i blaga kretnja u predjelu abdomena stvara bol)
- [krvave stolice](#)
- promjene boje stolice
- [boli u prsima](#)
- žgaravice
- iznenadnog i velikog gubitka težine (više od 2 kg u toku jednog tjedna - ovo se računa u slučaju kada nemate pojačanu fizičku aktivnost)

- mučnine
- [povraćanja](#)
- kada vam sve što pojedete ili popijete stvara iznimne bolove te dovodi do proljeva - iznenadnog zatvora ili povraćanja

## Smrdljivi vjetрови

Vjetрови znaju biti izrazito **neugodna** ali sasvim normalna pojava. Plinovi u **žena** sadrže više **sumporovodika** nego plinovi u muškaraca te su zbog toga često **neugodnijeg mirisa**. Plinovi su **uporna** pojava, stoga ih se vrlo teško riješiti.

Uobičajeni **uzročnici smrdljivih vjetрова** su namirnice poput: **kupusa, luka, graha i graška, brokule**. Stanje dodatno mogu pogoršati masna jela, gazirana pića i druga zašećerena pića koja sadrže kofein. Svježe povrće i voće također su uzročnici vjetрова neugodna mirisa. U ostalu hranu bogatu sumporom spadaju: **meso, jaja, kravlje mlijeko, hren** te **kandirano voće**.

[Kako se riješiti smrdljivih vjetрова?](#)

## Vjetрови u trudnoći

Vjetрови u trudnoći su **neizbježna** pojava. Uporni su i pojavljivat će se čak i kada budete sigurni da ste učinili sve. Za takvo stanje zaslužan je hormon **progesteron** koji uzrokuje **zadržavanje vode** u organizmu te **usporava probavu**. Osjećaju napuhnutosti svakako će doprinijeti i vaša "mala loptica" koja može vršiti **pritisak** na organe zadužene za **probavu**.

Pokušajte smanjiti obroke odnosno rasporediti tako da se ne prejedate i nastojte **zaobilaziti namirnice** poput: brokule, luka, jaja, šparoga te mliječnih proizvoda koji uglavnom uzrokuju **napuhnutost**.



## Kako liječiti vjetrove?

Najvjerodostojniji način dijagnosticiranja eventualnih bakterija koje stvaraju vjetrove je putem **analize stolice**. Ako se dijagnozom ne utvrdi teže oboljenje koje zahtijeva posebne liječničke tretmane, najbolje je poraditi na **prehrambenim navikama**:

- hranite se **sporije** i temeljito žvačite hranu
- izbjegavajte **gazirana pića** kao i bilo kakav pretjerani unos tekućine tijekom obroka
- metodom pokušaja i pogreške utvrdite koje vam **namirnice** najviše **smetaju** te nastojte smanjiti njihov unos
- pri kuhanju koristite začine: **kim, anis, komorač, đumbir, matičnjak, anđelika**
- u ljekarnama možete potražiti **čajeve** protiv **nadutosti**
- umjesto lijeganja, nakon obroka se opustite u toploj kupki i stavite termofofor na trbuh
- masirajte trbušne stijenke

- aktivni ugljen ponekad također može pomoći pri smanjenju vjetрова
- svakodnevno izvođenje aerobnih vježbi (plivanje, hodanje) može spriječiti nastajanje vjetрова i poboljšati probavu
- u probavi pomažu sok **ananasa** i **papaje** (ananas sadrži enzim **bromelin**, a papaja enzim **papain**)
- biljke poput: **peršina**, komorača, **kajenske paprike**, đumbira i **sjemenki kima** sprečavaju razmnožavanje bakterija odgovornih za nastajanje vjetрова.

**Lijekovi** protiv vjetрова uglavnom **nemaju** pretjerano pozitivan **učinak**, prije bismo rekli nikakav. Vjetровi se u pravilu ne liječe, već se liječe **stanja** odnosno **bolesti** koje ih izazivaju. Ako niste **bolesni** niti imate **poremećaj** i jedete zdravo, onda vam ostaje tek da si nabavite psa ili mačku koje uvijek možete optužiti za "spontani govor vašeg organizma".