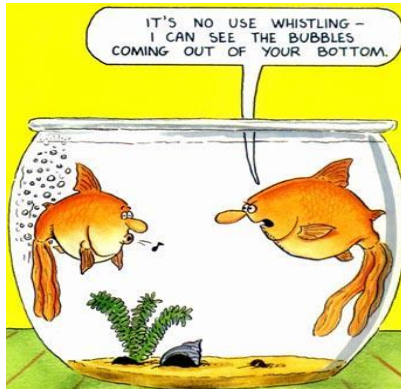


גזים במערכת העיכול



1. מהם גזים?
2. איך מונעים אותם?
3. דיאטת ה FODMAP

1. מהם גזים?

זה אחד הצלילים המביכים עבורנו, ואחד המעיקים ביותר על הסובבים אותנו. אצל כ-30% מהאוכלוסייה הבעיה מתרחשת באורח קבע, מעכירה את האווירה ומפריעה לאיכות החיים. מדובר לרוב בתלונות של נפיחות של הבטן לאחר ארוחות, פליטה של "נפיחות" אויר דרך פי הטבעת או גיהוקים (גרפסים) דרך הפה.

לא מדובר במחלה.

הגורמים להיווצרות הגזים במערכת העיכול: בליעת אויר, יצור גזים ע"י חיידקי המעי, פעפוע של גזים מהדם אל חלל המעי, תגובה בין ביקרבונאט לבין חומצה.

- רוב הגזים הנפלטים מפי הטבעת, וכמעט כל הגזים הנפלטים מהפה מקורם באוויר רגיל שחודר למערכת העיכול "בטעות" תוך כדי הנשימה. פעולה זאת נקראת "בליעת אוויר" (ארופאגיה), והיא מתרחשת בשעת דיבור ואכילה או במצבי מתח, כששואפים אוויר רב. עם כל בליעה של מזון נבלעים באופן תקין כ- 20 סמ"ק אויר. אדם בריא בולע מידי יום כ- 1 ליטר של אויר.

הופעה של כ 3-4 גיהוקים (גרפסים) לשעה בעיקר אחרי אוכל היא תופעה תקינה. מעבר של עד 20 נפיחות ליום מוגדר כתקין.

- ישנם מזונות התורמים להיווצרות הגזים במערכת העיכול, למשל מוצרי חלב ניגר (חלב, אשל, יוגורט) המכילים לקטוז, גם הסוכרים מאניטול וסורביטול (ממתיקים מלאכותיים המצויים במוצרי דיאטה החל ביוגורטים דרך משקאות קלים ועד למסטיקים ללא סוכר) תורמים להיווצרות גזים שכן פירוק הסוכרים ע"י החיידקים במעי הגס מלווה בשחרור גז. קטניות וחלק מהירקות מכילי הסיבים יכולים אף הם להיווצרות גזים במעי, לאנשים אשר סובלים מיצור-יתר של גזים במערכת העיכול מומלץ להימנע מסוגי מזון אלו.

- ריבוי גזים מופיע אצל חלק מהחולים הלוקים בתסמונת המעי הרגזי. תחושת הנפיחות, אגב, אינה מעידה בהכרח על ריבוי גזים, אלא בעיקר על רגישות גבוהה יותר לכמויות רגילות של גז במערכת העיכול.

2. איך מונעים?

- בליעת אוויר: רצוי לאכול באיטיות, לא לדבר בזמן הארוחה, מומלץ לאכול בפה סגור, רצוי לא לשתות עם קשית, רצוי להימנע משתיית משקאות מוגזים. לעיסת מסטיק, לעיסת טבק, סוכריות, סיגרים ועישון מופרז עלולים לתרום אף הם לבליעת אוויר. מאותה סיבה חשוב גם להימנע ממתח, המלווה פעמים רבות בנשימה לא סדירה, מהירה או עמוקה במיוחד.
- תזונה: קטניות (שעועית, עדשים, אפונה, חמוס פול וסויה) הן גורם מוכר אחד לגזים, אבל יש נוספים: ירקות ממשפחת המצליבים (כרובית, כרוב, ברוקולי כרוב ניצנים, צנון, בצל וקולרבי). מוצרים עשירים בסיבים (לחם מחיטה מלאה, דגנים מלאים וסובין), חלב ומוצריו (במקרה של אי סבילות ללקטוז) וממתקים מלאכותיים.
- **רצוי לבדוק תגובה אישית למזונות אלה, לפני הימנעות מוחלטת מהם.**
- גם שתיית חליטות מסוימות לפני הארוחה עשויה לסייע בספיגת הגזים העודפים. עם אלה נמנות חליטות מזרעי קימל, שומר, קמומיל מנטה וגרניום.
- בשוק נמכרים אמנם כדורי פחם להקלת הבעיה, אולם יעילותם אינה מובטחת. לעומת זאת, במקרים חריגים בהם חושדים בריבוי חיידקים במעי הדק, אפשר לנסות לטפל בבעיה באנטיביוטיקה, שמשמידה את החיידקים גורמי הגזים או גורמי הריח.
- צריכת חיידקים פרוביוטיים עשויה לשנות את המאזן החיידקי במעי ולסייע אף היא בפתרון הבעיה.
- **דיאטת ה FODMAP:** ראשי התיבות של סוגי פחמימות שעלולים לגרום לבטן להגיב בכאבים נפיחות וגזים: פרוקטוז (סוכר הפירות), לקטוז (סוכר החלב), פרוקטנים (נמצאים בחיטה, שום, בצל), גלאקטנים (בקטניות), פוליאולים (משמשים לעיתים קרובות בתעשיית הממתקים המלאכותיים וקיימים באופן טבעי במאכלים כמו אבוקדו ושזיפים). בדיאטה מסירים מזונות המכילים פחממות אלו למשך 6 שבועות ומחזירים אותם בהדרגה על מנת להתרשם מהרגישות האישית למזונות השונים. **על דיאטה זו ניתן לקרוא בהרחבה בדף המידע על "תזונה בתסמונת המעי הרגיש".**

