

Gazy jelitowe bez tajemnic

Dlaczego wzdęć nie wolno lekceważyć?



Standard który pokochasz

Sieć sklepów medycznych Med4Me oferuje szeroki asortyment wyrobów ortopedycznych, środków chłonných, artykułów dla Amazonek i innych.

W każdej z naszych placówek znajdziecie Państwo, oprócz wysokiej jakości wyrobów medycznych, profesjonalne wsparcie i zrozumienie.

Med4Me jest szczególnie dedykowane stomikom!

Jesteś stomikiem - przyjdź do nas, a przekonasz się, że dzięki właściwemu doborowi sprzętu stomijnego, którego szeroki wybór wszystkich marek oferujemy, będziesz cieszyć się każdą chwilą życia!

GWARANTUJEMY:



pełen asortyment
stomijny dający
pewność
kompleksowego
zaopatrzenia każdego
rodzaju stomii



szeroki wybór marek
obecnych na polskim
ryнку dostawców sprzętu
stomijnego
z możliwością doboru
różnego sprzętu
w ramach jednego zlecenia



wsparcie
profesjonalnego
personelu podczas
doboru sprzętu
stomijnego



możliwość odbioru
na miejscu w sieci
naszych sklepów lub
bezpłatną dostawę
przesyłką kurierską
na wskazany adres

Skontaktuj się z nami **800 120 130** lub przyjdź:

Gdańsk, ul. Rajska 14a, tel. 880 900 177

Gorzów Wielkopolski, ul. Sikorskiego 13/14,
tel. 795 126 660

Gostynin, ul. Wojska Polskiego 31, tel. 697 904 918

Katowice, ul. Korfantego 2, tel. 697 904 321

Katowice, ul. Ceglana 35, tel. 503 422 243

Koszalin, Plac Gwiazdzisty 1, tel. 697 793 977

Lublin, ul. Północna 6, tel. 661 113 540

Łódź, ul. Piotrkowska 317, tel. 601 530 350

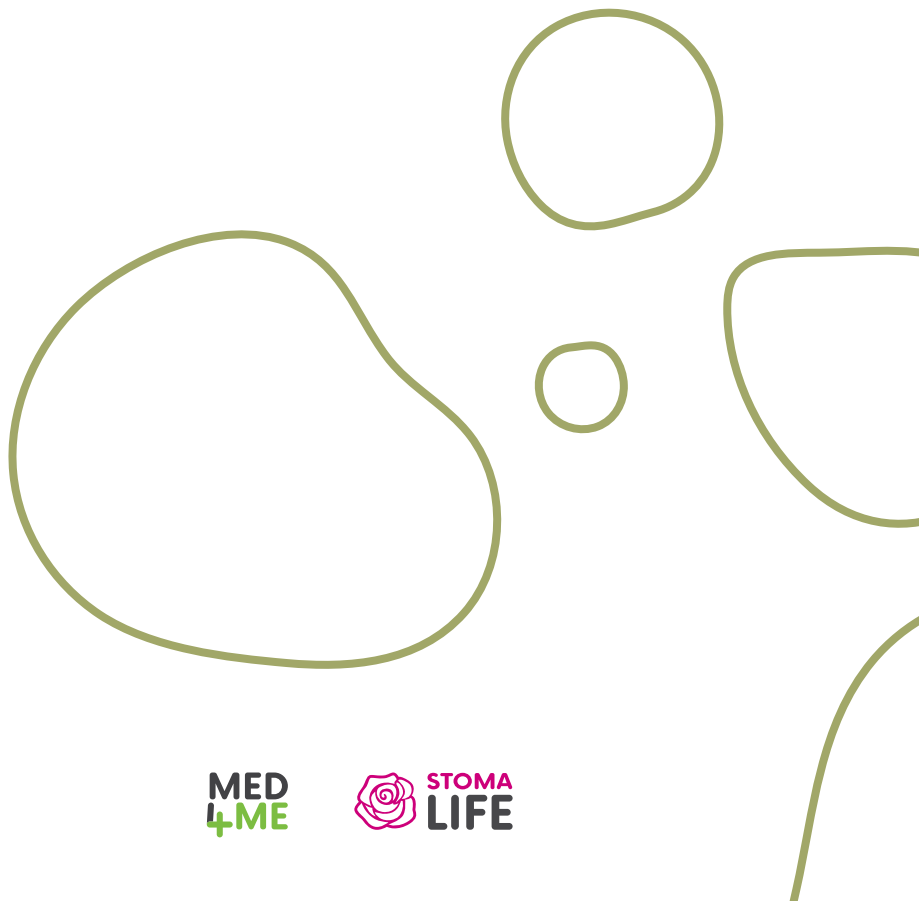
Piła, O.M.M. Kolbe 3A/U4, tel. 723 978 990

Słupsk, ul. Leszczynowa 20, tel. tel. 608 303 454

Warszawa, ul. Tytusa Chałubińskiego 8,
tel. 665 788 008

Gazy jelitowe bez tajemnic

Dlaczego wzdęć nie wolno lekceważyć?



MED
4ME

STOMA
LIFE

Nadzór merytoryczny



Maria Wiśniewska - Jarosińska

Doktor nauk medycznych, specjalista chorób wewnętrznych i gastroenterologii, adiunkt w Klinice Gastroenterologii im. WAM. Specjalizuje się w leczeniu nieswoistych chorób zapalnych jelit. Od wielu lat zajmuje się leczeniem biologicznym. Jest Prezesem stowarzyszenia pacjentów z nieswoistym zapaleniem jelit „Łódzcy Zapaleńcy”.

Justyna Dziomdziora

mgr dietetyki klinicznej, biotechnolog, wiceprezes Stowarzyszenia osób z Nieswoistymi Zapaleniami Jelita “Łódzcy Zapaleńcy”. Ekspertka chorób jelit (zespół jelita drażliwego, choroba Leśniowskiego-Crohna, WZJG, SIBO/ IMO, stany poresekcyjne, zaburzenia wchłaniania). W swojej praktyce pomaga połączyć wszystkie kropki, tak aby uzyskać całościowy, HOLISTYCZNY obraz kliniczny pacjenta, który boryka się z przeróżnymi problemami zdrowotnym i podjąć odpowiednie działania, które pozwolą mu wrócić do zdrowia.



Informator wydany przez Fundacja STOMALife przy udziale środków finansowych Med4Me Sp. z o.o.

Redaktor: Agnieszka Siedlarska, Katarzyna Szczepańska

Projekt graficzny i skład: Magdalena Cyrszak-Skibniewska www.cyrografik.pl

sygn. BRI 01082022

Gazy



Gazy w układzie pokarmowym pojawiają się w wyniku zachodzących fizjologicznie typowych procesów trawiennych i są zjawiskiem jak najbardziej naturalnym. Zjawiskiem w pełni naturalnym jest również pozbywanie się ich nadmiaru przez odbijanie lub wypuszczanie odbytem.

SKĄD SIĘ BIORĄ GAZY JELITOWE?

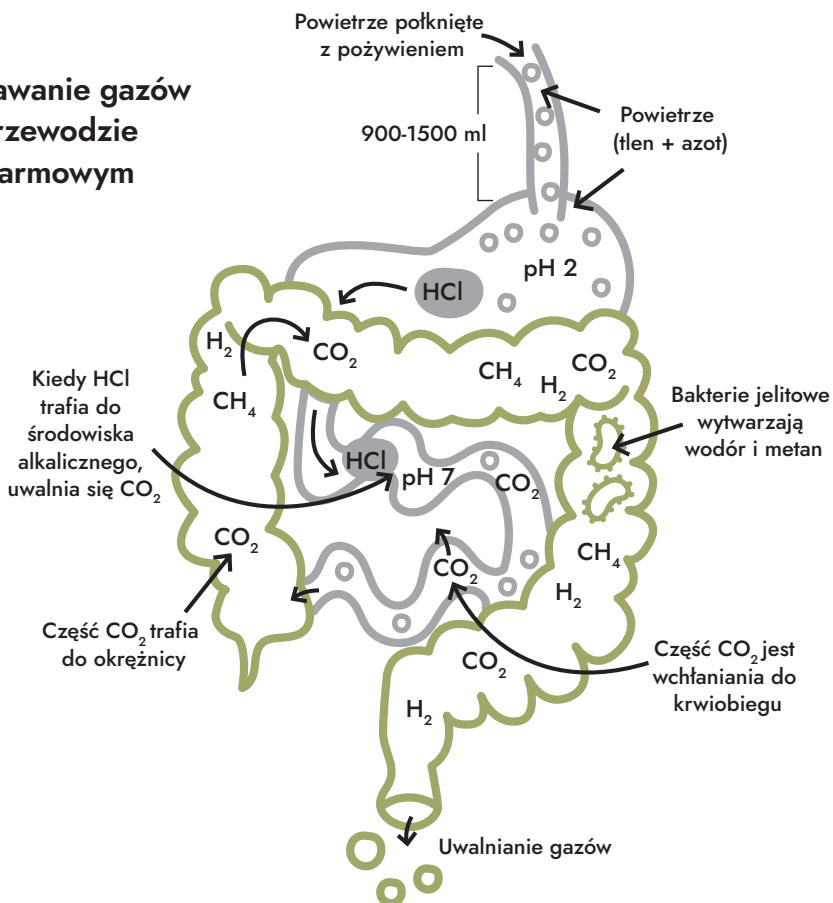


Zdrowy człowiek produkuje do 600 ml gazów na dobę (w zależności od spożywanych pokarmów i stylu życia może to być od 500 ml do 2000 ml) i jak na tak duże stworzenie jakim jest człowiek, nie jest to wcale dużo – mniej więcej tyle samo gazów (600 ml) produkuje małeńki owad- termit uznany za najbardziej „wiatrotwórcze” stworzenie na ziemi!

Ten gaz, który znajduje się w naszym ciele to skutek połykania powietrza podczas jedzenia i mówienia, a także produkt uboczny fermentacji w jelitach zachodzącej w naszym osobistym zbiorniku na bioodpady, czyli w jelicie grubym. Połykamy przede wszystkim azot i tlen zaś zamieszkujące nasze jelita bakterie produkują wodór (do 80 proc. składu gazów jelitowych), metan (ale tylko jedna trzecia ludzkości hoduje w sobie bakterie, które go wytwarzają) i dwutlenek węgla. Jak dotąd – wszystkie bezwonne. Niestety, dla

nosów naszych i naszych sąsiadów, bakterie jelitowe potrafią wytwarzać także siarkowodor i inne pochodne siarkowe. I to one właśnie są odpowiedzialne za zjadliwe wonie. Zapach wiatrów, jak elegancko określali gazy nasi dziadkowie, może towarzyszyć nam nawet kilkadziesiąt razy dziennie, bo zdrowy człowiek upuszcza je od kilkunastu do dwudziestu kilku razy na dobę. Odgłos, jaki wydajemy, puszczając wiatry nazywane także bąkami, powstaje w wyniku drgań otworu odbytu i jego natężenie jest uzależnione od siły parcia gazów i napięcia mięśni zwieracza. Najbardziej „nagazowani” i skłonni do puszczania bąków jesteśmy zazwyczaj pięć godzin po obiedzie i pięć po kolacji. Gdybyśmy nie upuszczali, gromadzących się gazów, nasze jelita zostałyby po prostu rozerwane od środka!

Powstawanie gazów w przewodzie pokarmowym




U zdrowego człowieka całkowita ilość gazów znajdująca się w przewodzie pokarmowym wynosi od 150 do 200 ml. Jelito cienkie odpowiada głównie za trawienie i wchłanianie składników odżywczych, dlatego bakterii jest tam dużo mniej niż w jelicie grubym. Fermentacja powinna zachodzić głównie w jelicie grubym. To co jest florą fizjologiczną w jelicie grubym, nie jest już florą fizjologiczną w jelicie cienkim, dlatego też przerost bakterii SIBO/IMO w jelicie cienkim jest przyczyną nadmiernych gazów i wzdęć.

W jelicie cienkim znajduje się minimalna ilość gazów ponieważ przemieszczają się one stosunkowo szybko na skutek ruchów perystaltycznych do jelita grubego. Stosując zwyczajową dietę, wydalamy gazy przez odbył średnio 10 do 20 razy dziennie. Część gazów (tlen, dwutlenek węgla, wodór, metan) wchłaniana jest z przewodu pokarmowego do krwi i wydalana przez płuca podczas oddychania.

Chociaż czynności fizjologiczne związane z gazami bywają kłopotliwe, to odbijanie i wydalanie gazów, rzadko samo w sobie jest oznaką problemu medycznego, jest najnormalniejszym procesem.

Nadmiar gazów jelitowych może być spowodowany spożywaniem zbyt dużej ilości niektórych pokarmów. Jednakże pokarmy, które powodują nadmierną produkcję gazów w jelitach u jednej osoby, mogą go nie wywoływać u innej. Wskutek nagromadzenia się gazów w dużej ilości w świetle żołądka dochodzi do jej rozdęcia, co z jednej strony powoduje bóle, a z drugiej ucisk na sąsiednie narządy, zwłaszcza przeponę, utrudniając jej prawidłową czynność.



**Gazy wydalamy
przez odbyć średnio
10 do 20 razy
dziennie**

U zdrowego człowieka gazy są bezwonne. Jeśli ich zapach staje się przykry, czy wręcz nie do wytrzymania – coś jest nie tak. Warto nad tym zapachem pochylić nos i dowiedzieć się o nim więcej.

Gazy to efekt trawienia i fermentacji błonnika przez bakterie jelitowe, a ich zapach jest uzależniony również od rodzaju bakterii jakie zamieszkują układ pokarmowy (np. bakterie produkujące siarkowodór)

Odbijanie jest normalne, zwłaszcza podczas posiłku lub tuż po nim. Jest to wprawdzie objaw uciążliwy, ale na przykład w Chinach beknięcie to ostateczny symbol, że danie nam smakowało, i zarazem największa nagroda dla gospodarza.

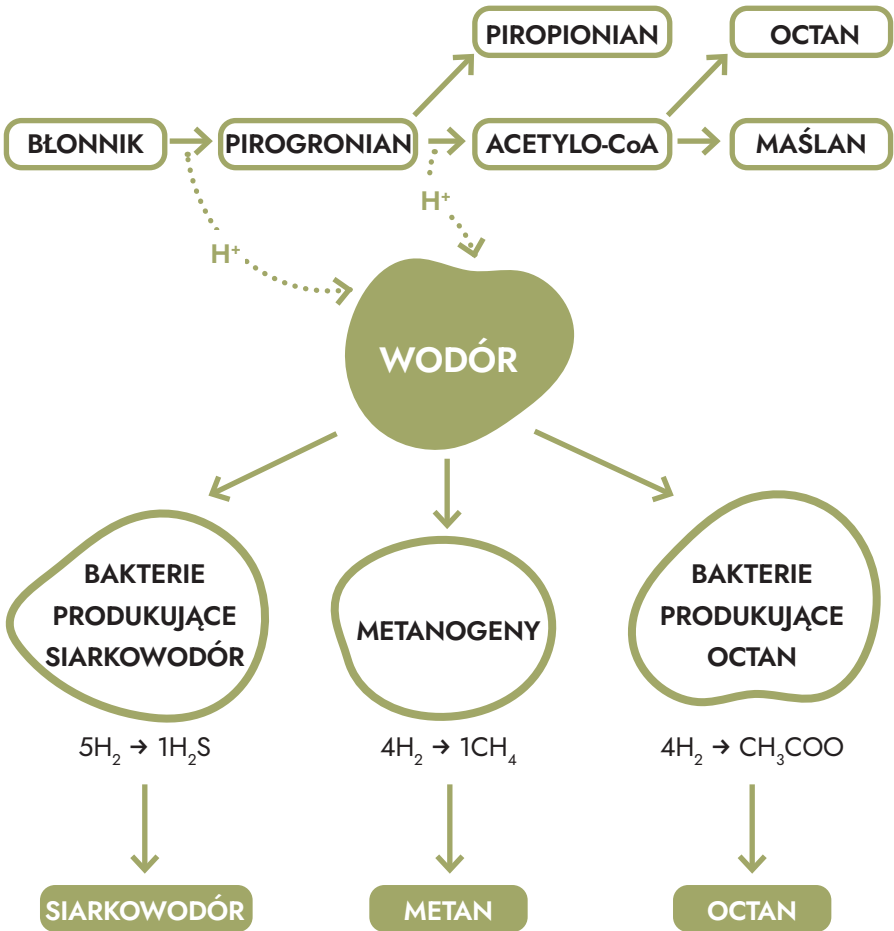
O ile beknięcie szczególnie po obfitym posiłku, nie jest szczególnie zarówno dla bekającego jak i dla słuchaczy krępujące, o tyle puszczenie bąków, które wprawdzie jest często spotykanym elementem komedii slapstickowych i wówczas wszystkich bawi, w życiu codziennym już nie jest traktowane z pobłażaniem.

Gazy, bąki czy też wiatry, chociaż są tematem niewybrednych żartów i zjawiskiem nieco niezręcznym, muszą być traktowane poważnie, ponieważ dla uważnego wąchającego są niczym wonny papierek lakmusowy. Dla tego kto potrafi wąchać i wyciągać z zapachów wnioski, taki śmierzący bąk, to informacja o kondycji i stanie zdrowia jego właściciela.

Są pokarmy, które znane są z tego, że pogarszają samopoczucie wywołują dyskomfort gastryczny, a także takie objawy jak śmierzące gazy i wzdęcia. U wielu osób – a zwłaszcza u ludzi cierpiących na zespół jelita drażliwego, objawy te są jeszcze bardziej nasilone. Nie znaczy to jednak, że szkodzą każdemu – przeciwnie-zdrowy brzuch i sprawne jelita dobrze sobie poradzą z takimi produktami jak: kapusta, cebula, czy rośliny strączkowe. Spożywając je będziemy mieć z nich dużo prozdrowotnych korzyści, ale jelitowi wrażliwcy powinni te pokarmy ograniczać.



Omówienie zależności w wytwarzaniu poszczególnych gazów z ich krótką charakterystyką



1. **Bakterie produkujące siarkowodór:** *Bilophila wadsworthia*, *Desulfovibrio*, *Compylobacter jejuni*, *Escherichia coli*, *Salmonella*, *Enterbacter*, *Klebsiella*
2. **Metanogeny:** *Methanobrevibacter smithii*
3. **Bakterie produkujące octan:** *Blautia hydrogenotrophica*

FODMAP-Y,

czyli potencjalnie problematyczne węglowodany.

Przy temacie gazów nie sposób nie wspomnieć o FODMAPach czyli od skrótu angielskiego Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols (w tłumaczeniu fermentujące oligosacharydy, disacharydy, monosacharydy i alkohole wielowodorotlenowe). Co to oznacza w praktyce?

Węglowodany takie jak:

Fruktany i GOS – oligosacharydy

Laktoza – disacharyd

Fruktoza – monosacharyd

ksylitol, erytrytol, mannitol, sorbitol (końcówka -ol) - poliole

mają potencjał fermentujący i mogą zwiększać dolegliwości takie jak wzdęcia, gazy, ból brzucha czy biegunki i zaparcia. Dieta LOWFODMAP, czyli dieta ograniczająca potencjalnie problematyczne węglowodany ma za zadanie wyciszyć objawy ze strony układu pokarmowego. Ma ona zastosowanie w IBS-ie oraz SIBO.

Pamiętaj jednak, że dieta LOWFODMAP jest dietą eliminacyjną i nie jest dietą na stałe. Ma ona za zadanie wyciszyć objawy ze strony układu pokarmowego i wprowadza się na okres od 2-8 tygodni. Po tym czasie należy z powrotem wprowadzać produkty o wysokiej zawartości FODMAP. Jeśli przedłużysz fazę eliminacji będzie Ci trudniej wrócić do produktów, które wyeliminowałeś. FODMAPy są to węglowodany fermentujące i potencjalnie gazotwórcze. Są jednak niezbędne do zachowania różnorodności mikrobioty jelitowej, które determinuje zdrowie. Zbyt długo stosowana pełna dieta LOWFODMAP może przyczynić się do pojawienia się niedoborów pokarmowych.

**ZAKAZANE****DOZWOLONE**

Zboża	zboża glutenowe: żyto, jęczmień, pszenica - mąki, makarony z tych zbóż kasza manna, płatki owsiane błyskawiczne, amarantus ekspandowany, otręby z każdego zboża	bezglutenowy chleb kukurydziany, kasza jaglana, płatki jaglane, mąki: jaglana, ryżowa, z quinoa, z sorgo, kukurydziana, orkiszowa (2ab), ziemniaczana, ryż, quinoa, płatki kukurydziane, płatki owsiane górskie bezglutenowe (do 50g), skrobia kukurydziana
Owoce	jabłka, morele, awokado, jeżyny, wiśnie, czereśnie, figi, mango, nektarynki, brzoskwinie, gruszki, śliwki, arbuz, daktyle, kaki, liczi, suszone owoce	banany niedojrzałe, jagody (do 60g), borówki amerykańskie (do 60g), mandarynki, żurawina, winogrona, kiwi, cytryny, limonki, pomarańcze, ananasy, maliny (do 60g), rabarbar, truskawki, marakuja, melon (do 130g), papaja, ananas
Warzywa	burak, czosnek, cebula, dynia pizmowa, kalafior, groszek zielony, grzyby w tym pieczarki, kapusta włoska, por, szparagi, zielona papryka, kukurydza, groch, cieciora, fasola, soczewica	marchew, seler, rukola, szczypiorek, ogórek, imbir, jarmuż, sałata, ziemniaki, oliwki, czerwona papryka, pomidor, pasternak, rzodkiewka, bakłażan, pietruszka, cebulka dymka - zielona część, rzepa, cykorja, chili, kabaczek, bakłażan (do 182g), brokuły (tylko kwiaty) (do 270 g), cukinia (do 70g), fasolka szparagowa zielona (do 125g), szpinak (do 143g)
Mięso Nabiał	mleko krowie, kozie, owcze, serki homogenizowane, ricotta, mascarpone, lody, budyń, desery, twaróg	każde mięso oraz ryby i owoce morza, bezlaktozowy nabiał (jogurty, kefir, sery twarde, maślaniki, masło, mozzarella, feta) oraz jajka
Nasiona, orzechy i tłuszcze	orzechy nerkowca, pistacje, oleje roślinne, masło	masło orzechowe z orzeszków ziemnych, mak, orzechy: makadamia, arachidowe, brazylijskie (do 52g), pekan (do 100g), włoskie (do 135g), nasiona chia (do 48g), nasiona dyni (do 100g), sezam (do 66g), nasiona słonecznika (do 70g), siemię lniane (do 30g)
Vege	mleko sojowe, owsiane	mleko migdałowe, mleko kokosowe, mleko ryżowe (do 200g), tofu twarde, tempeh (do 220g)
Inne	słodziki kończące się na -ol (ksylitol, erytrytol...), sosy zawierające czosnek i cebulę, czosnek granulowany	czysty syrop klonowy bez syropu fruktozowo-kukurydzianego, cukier, gorzka czekolada (do 50g), majonez, musztarda, keczup, sos sojowy

Jak powrócić do tradycyjnej diety?

Najlepiej zrobić to stopniowo testując pojedyncze produkty z poszczególnych grup zaczynając od małej ilości, zwiększając do takiej, jaką chciałbyś jeść docelowo.

1. Wybierz grupę, którą chcesz testować.
2. Wybierz produkt, który chcesz ponownie włączyć do diety.
3. Testuj dany produkt, przez kolejne 3 dni stopniowo zwiększając jego ilość (np. pierwszego dnia ćwierć awokado, drugiego dnia pół, trzeciego dnia całe awokado).
4. Podczas testowania zapisuj objawy - jeśli wystąpią- w dzienniczku (wzdęcia, gazy, ból brzucha, biegunka, zaparcie). Taki produkt trafia wtedy na Twoją czarną listę na kolejne 6 miesięcy. Po tym czasie możesz znowu spróbować go włączyć do diety. Jeśli nic się nie będzie działo, test zdany ! Dany produkt trafia na Twoją zieloną listę.
5. Zrób 2 dni przerwy i przejdź do testowania kolejnego produktu. Jeśli uprzednio testowany produkt wywołał u Ciebie jakies objawy to odpuść sobie testowanie całej danej grupy (z dużym prawdopodobieństwem również nie będziesz ich tolerować). Wybierz produkt z innej grupy.

Jeśli gazy mają zdecydowanie brzydki zapach (zgniłego jaja, siarkowodoru) być może przyczyną takiego stanu jest przerost bakterii produkujących siarkowodor. Wtedy należy ograniczyć spożywanie:

- mięsa/ryb i ich przetworów
- suszonych owoców
- nabiału
- cebuli i czosnku
- warzyw krzyżowych (kalafior, jarmuż, brukselka, kapusty)
- soji i inne nasiona roślin strączkowych
- kawy, herbaty, alkoholu

Taka dieta jest dietą bardzo restrykcyjną, dlatego nie należy jej prowadzić dłużej niż 2-4 tygodnie. Jeśli odczujesz poprawę swojego samopoczucia po ograniczeniu tych produktów, zgłoś się do lekarza gastrologa specjalizującego się w leczeniu przerostów bakteryjnych.

Jakie pokarmy wywołują gazy?



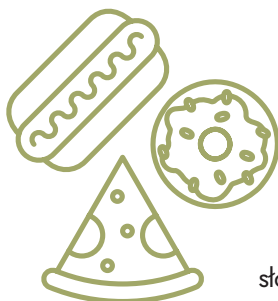
Czosnek daje śmierdzące gazy, tym niemniej korzyści wynikające dla organizmu ze spożywania czosnku sprawiają że warto włączać go do diety. Na początek należy sprawdzić, czy odrobina świeżego czosnku szkodzi – a jeśli nie, to nie rezygnujemy z niego, bo jest bardzo zdrowy. Jeśli jednak uporczywie śmierdzące gazy i wzdęcia pojawiają się po spożyciu nawet niewielkiej ilości czosnku, wskazana jest całkowita rezygnacja z jego spożywania.

Cebula, jak na krewniaczkę czosnku przystało, to kolejna bomba gazowa. Zdecydowanie pod tym względem łagodniejsza będzie szalotka, ale obydwa rodzaje cebuli zaliczane są do pokarmów wzdymających i mogą wywoływać śmierdzące gazy.



Największym winowajcą smrodliwego gazowania są, jak zapewne większości z nas wiadomo, warzywa strączkowe i kapustne i to niestety wszystkie bez wyjątku, jednakże spożycie niewielkiej ich ilości pozwoli na uniknięcie przykrych przypadłości gastrycznych.

Ser, lody a także naturalny cukier znajdujący się w mleku i produktach mlecznych. Wzdęcia po zjedzeniu tych produktów mogą być sygnałem, że organizm nie toleruje laktozy.



Wysoko przetworzona żywność, a więc żywność, która została poddana obróbce przemysłowej, i najczęściej „zasilona” substancjami dodatkowymi, do których zaliczamy te produkty, które są wyizolowanymi składnikami żywności i nie są spożywane samodzielnie: cukier, sól, konserwanty, polepszacze smaku, słodziki itd. Można powiedzieć, że jest to żywność przemysłowa, której nie wytworzymy w domu ani na stołówce.



Pszenica jest chyba jednym z najczęstszych „dostawców” śmierdzących gazów w diecie współczesnego człowieka, głównie dlatego, że zjadamy jej bardzo dużo. Jeśli jakiś pokarm zawiera tylko dodatek pszenicy (np. jako zagęstnik) nie jest bardzo „gazogenny”, ale jeśli spożyjemy posiłek, składający się z miski makaronu lub kilku kromek chleba czy bułek – to już zaczyna być problemem, a w przypadku osób z problemami trawiennymi, pojawić się mogą śmierdzące gazy czy inne przykre objawy. Podobnie rzeczy się mają w przypadku produktów bogatych w żyto lub amarantus. A zatem co w zamian? Pieczywo i produkty z innych mąk – ryżowej, gryczanej, owsianej, z quinoa czy tapioki.

Wszystkie owoce zawierają fruktozę odpowiedzialną za namnażanie się cuchnących gazów. Owoce zawierają też sporo glukozy, której obecność pomaga w trawieniu fruktozy. Ale nie ma tu prostego przełożenia w stylu „im słodsze, tym gorsze”. Spożycie poniższych owoców uważane jest za bardziej sprzyjające powstawaniu śmierdzących gazów: Jabłka, czereśnie, brzoskwinie, mango, figi, nektarynki, gruszki, arbuzy, morele i śliwki – są to owoce, które mają dużo fruktozy, a mało glukozy. A jakie owoce można jeść bez perspektywy narażenia się na smrodliwe efekty? Lista nie jest długa, ale z pewnością każdy wybierze coś dla siebie: jagody, borówki amerykańskie, kiwi, limetki, banany, mandarynki, pomarańcze, truskawki, ananasy, papaja. Ale generalnie należy uważać na ilość zjadanych owoców – jelitowym wrażliwcom zaleca się jednorazowo nie większą porcję, niż 80 gram. Inaczej – wzdęcia i śmierdzące gazy...



Napoje gazowane w tym np. piwo zdecydowanie powodują nadprodukcję gazów. Ale podejrzewacie o to takie napoje jak: herbata z rumianku, woda kokosowa, mocna czarna herbata, rum i wina deserowe oraz soki owocowe? A jednak są gazotwórcze! Co pić w zamian? Zdecydowanie lepsza od powyższych będą: kawa, zielona herbata, biała herbata, czarna słaba herbata, woda, herbataki miętowa – a z używek dżin i wódka.

Pamiętajmy jednak kiedy będziemy weryfikować nasz jadłospis, że błonnik nierozpuszczalny, taki jak ten, który znajduje się w otrębach pszennych i niektórych warzywach, przechodzi przez jelita w zasadniczo niezmięnionej postaci i wytwarza niewiele gazu.

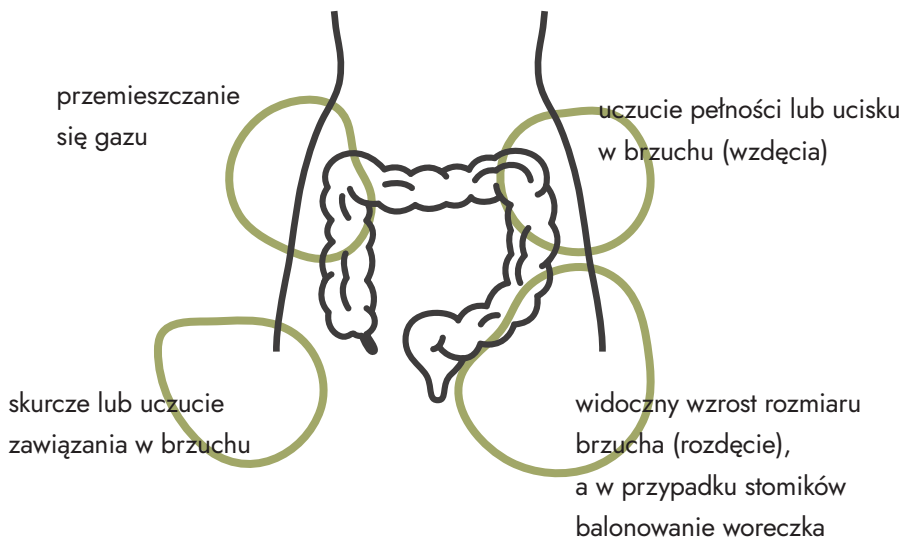
Popularne produkty i substancje wytwarzające gaz:

- **fasola i soczewica**
- **warzywa** takie jak kapusta, brokuły, kalafior, kapusta bok choy i brukselka
- **otręby**
- **laktoza** - naturalny cukier znajdujący się w mleku i produktach mlecznych, takich jak ser, lody i przetworzona żywność, taka jak chleb, płatki zbożowe. Gaz po zjedzeniu tych produktów może oznaczać nietolerancję laktozy.
- **fruktoza** - cukier znajdujący się w cebuli, karczochach, gruszkach i pszenicy. Fruktaza jest również używana jako słodzik w niektórych napojach bezalkoholowych i owocowych.
- **sorbitol** - cukier występujący naturalnie w owocach, w tym jabłka, gruszki, brzoskwinie i suszone śliwki, substytut cukru znajdujący się w niektórych bezcukrowych cukierkach, gumach i sztucznych słodzikach
- **skrobia** - większość skrobi, w tym ziemniaki, kukurydza, makaron i pszenica, wytwarza gaz, są one rozkładane w jelicie grubym. Ryż to jedyna skrobia, która nie powoduje gazów.
- **napoje gazowane**, w tym piwo
- **rafinoza** - złożony cukier znajdujący się w fasoli, kapuście, brukselce, brokułach, szparagach, innych warzywach i produktach pełnoziarnistych.
- **błonnik rozpuszczalny**, który łatwo rozpuszcza się w wodzie i przybiera w jelitach mięką, żelową konsystencję; znajduje się w otrębach owsianych, fasoli, grochu i większości owoców.
- **błonnik nierozpuszczalny**, taki jak ten, który znajduje się w otrębach pszennych i niektórych warzywach, przechodzi przez jelita w zasadniczo niezmienionej postaci i wytwarza niewiele gazu.



Objawy

W związku z nagromadzonym gazem odczuwamy szereg przykrych dolegliwości, do których należą:



Kiedy doświadczamy powyższych dolegliwości zastanawiamy się kiedy trzeba w tej kwestii zasięgnąć porady lekarza?

Otóż, bezzwłocznie należy skonsultować się z lekarzem, jeśli bóle brzucha towarzyszące nadmiernej ilości gazów w jelitach są tak uporczywe lub poważne, że zakłócają zdolność do prawidłowego funkcjonowania w codziennym życiu.

Bóle związane z gazami, którym towarzyszą inne objawy, mogą wskazywać na poważniejsze stany. Jeżeli wraz ze wzdęciami i gazami pojawi się którykolwiek z poniższych objawów, konsultacja konieczna jest w trybie pilnym:

krwawe
stolce
(krew w stolcu -
jawna lub utajona)

utrzymująca
się zmiana
konsystencji stolca

nawracające
zaparcie
lub biegunka

znaczna zmiana
częstotliwości
wypróżnień

Anemia

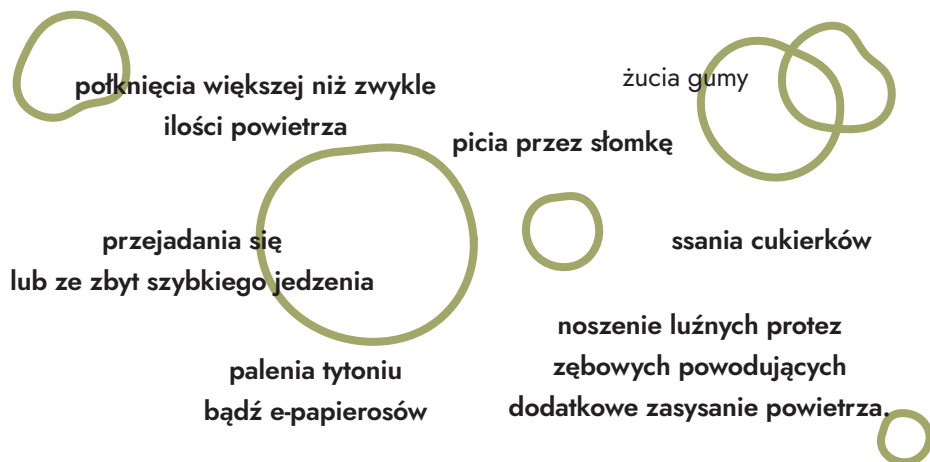
utrata masy
ciała

uporczywe nudności
i wymioty

przedłużający się
ból brzucha

ból w klatce piersiowej,
ponieważ obecność dużej ilości
gazów w świetle żołądka,
wpływa poprzez odruch
żołądkowo-sercowy
niekorzystnie na czynność serca.

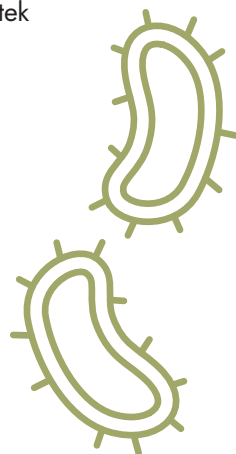
Nie tylko jedzenie sprzyjających wzdęciom pokarmów może powodować dyskomfort, odbijanie lub gazy wydobywające się z odbytu. Nadmiar gazów w górnym odcinku jelita może wynikać także z:



Również niektóre zaburzenia układu pokarmowego, takie jak zespół jelita drażliwego lub celiakia, mogą powodować nasilone wzdęcia lub bóle brzucha związane z nadmiarem gazów.

Gazy gromadzące się w jelitach są pochodzenia miejscowego i tworzą się na skutek rozkładu bakteryjnego resztek pokarmowych. W zależności od rodzaju flory bakteryjnej w przewodzie pokarmowym mogą występować albo procesy gnilne zachodzące wskutek obecności odpowiednich bakterii rozkładających białko, albo procesy fermentacyjne. Kiedy człowiek odczuwa duży dyskomfort i ból związany z gromadzącymi się w jelitach gazami oznacza to, że poszczególne odcinki przewodu pokarmowego ulegają rozdęciu.

Gazy, które nie mają możliwości opuszczenia organizmu wchłaniają się i mogą wywołać stan zatrucia.



Choroby, które mogą zwiększać ilość gazów jelitowych:

rak okrężnicy

zaparcie

choroba Crohna

cukrzyca

zespół dumpingu

zaburzenia odżywiania

dyspepsja czynnościowa

choroba refluksowa przełyku
(GERD)

nieswoiste choroby zapalne
jelit (IBD), do których należą
choroba Leśniowskiego-Crohna
i wrzodziejące zapalenie jelita
grubego

niedrożność jelit

zespół jelita drażliwego

nietolerancja laktozy

niewydolność trzustki

wrzód trawienny

wrzodziejące zapalenie jelita
grubego

gastropareza (stan, w którym
mięśnie ściany żołądka nie
funkcjonują prawidłowo,
zaburzając trawienie)

rak jajnika



Jeżeli problem gromadzenia się gazów w nadmiarze, dotyczy osoby z wylonioną stomią, warto aby zwróciła ona uwagę na właściwy dobór sprzętu stomijnego, a więc takiego, który zaopatrzonej jest w wydajny filtr, (wypuszczający gaz z woreczka, ale zatrzymujący zapach), minimalizujący gromadzenie się gazów, dzięki czemu woreczek nie nadmuchuje się jak balon.



Filtry działają najlepiej przy bardziej ściśle uformowanej konsystencji wydalanej treści jelitowej. Jeśli treść ma rzadką konsystencję, warto użyć dodatkowo saszetek żelujących, które pochłaniają zapach w woreczku i zapobiegają podciekaniu treści jelitowej pod płytkę. W przypadku dużego problemu z balonowaniem dobrym rozwiązaniem jest wybór worka zaopatrzonego dodatkowo w vent, który umożliwia odpuszczanie nagromadzonych gazów.

Bez wątpienia modyfikacja niektórych nawyków żywieniowych, pomoże unikać nieprzyjemnego wzdęcia i gazów. O czym zatem trzeba pamiętać, aby uchronić się przed skutkami gromadzenia gazów?

Pokarm należy dokładnie przeżuć, nasączyć śliną, a następnie połknąć.

Nie należy spożywać pokarmów przed uczuciem głodu. Innymi słowy, jedz tylko wtedy, gdy poczujesz głód.

Powinieneś przestać jeść, zanim poczujesz całkowitą sytość, a już zawsze staraj się nie przejadać.

Jedzenie powinno być spożywane powoli i spokojnie.

Należy unikać picia napojów podczas jedzenia lub bezpośrednio po nim.

Zachować 3-3,5 godziny odstępu pomiędzy posiłkami, aby kompleks mioelektryczny (MMC) czyli nasz "sprzątacznik" po posiłku mógł działać sprawnie. Zadaniem MMC jest przesunięcie wszystkich resztek pokarmowych oraz bakterii z jelita cienkiego do jelita grubego.

Odradza się spożywania sałatek, jogurtów i innych przystawek wraz z głównym posiłkiem.

Diagnostyka

Kiedy dieta i przestrzeganie powyższych zasad, nie przynoszą rezultatów, a gazy stają się coraz bardziej uciążliwe, a co gorsza bolesne, konieczne jest wszczęcie specjalistycznej diagnostyki w celu ustalenia powodów takiego stanu. Pierwszym źródłem dla pełnej diagnostyki wzdęć, jest wywiad z pacjentem, obejmujący szereg pytań m.in.:

- ✓ **Jaka jest długość i częstotliwość występowania objawów**
- ✓ **Od kiedy pojawiają się „nadmierne gazy”**
- ✓ **Czy po wypróżnieniu następuje ulga**
- ✓ **Czy w stosowanej diecie obecny jest błonnik i spore ilości cukrów prostych**
- ✓ **Czy, a jeśli tak to kiedy stosowany był antybiotyk, który mógł zaburzyć florę jelitową**
- ✓ **Czy nastąpiło powiększenie obwodu brzucha**

Oprócz tego w kierunku diagnostyki stosowanej w przypadku sygnalizowanych uporczywych wzdęć, wykorzystuje się następujące badania laboratoryjne:

- morfologia krwi,
- markery stanu zapalnego,
- stężenie glukozy i elektrolitów,
- badanie kału,
- badania serologiczne na celiakię,
- oznaczanie przeciwciał w przypadku chorób układowych,

Oprócz tego wykonuje się w niektórych przypadkach **wodorowo-metanowe testy oddechowe**. Pozwalają na rozpoznanie SIBO – przerost bakterii w jelicie cienkim. Polega to na nadmiernej kolonizacji jelita cienkiego bakteriami, które zwykle występują w jelicie grubym. IMO – przerost metanogenów inaczej archeonów, które produkują w jelicie cienkim i okrężnicy metan. Dzięki temu badaniu określa się na ile bakterie jelitowe są w stanie przetworzyć te substraty na wodór i metan, których ilość bada się z kolei w wydychanym powietrzu.

Objawy bólowe związane z gazami mogą być spowodowane na tyle poważnym zaburzeniem, że należy bezwzględnie ustalić ich źródło. Oprócz pełnego wywiadu lekarskiego i badania fizykalnego, lekarz aby pomóc w postawieniu diagnozy może zasugerować wykonanie następujących badań obrazowych:

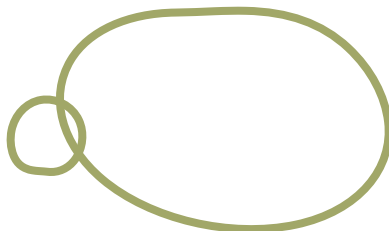
Kolonoskopia

Jest zlecana zawsze w przypadku osób w wieku 50 lat i starszych oraz osób z obciążeniem, w wywiadzie rodzinnym m.in. rakiem jelita grubego.

Kolonoskopia to badanie, które pozwala lekarzowi obejrzeć całe jelito grube, a także dystalny odcinek jelita krętego i często pozwala na stwierdzenie obecności polipów i ich usunięcie, wcześniejsze rozpoznanie raka jelita grubego, potwierdzenie zapaleń jelit, owrzodzeń oraz krwawień. Polega na wprowadzeniu kolonoskopu czyli długiej, elastycznej, oświetlonej rurki – przez odbytnicę do okrężnicy. Kolonoskopia pozwala lekarzowi ocenić błonę śluzową okrężnicy i odbytnicy, pobrać tkankę do dalszego badania i ewentualnie leczyć wykryte problemy.

Sigmoidoskopia

Sigmoidoskopia to płytsza wersja kolonoskopii polegająca na wprowadzeniu kolonoskopu do lewej połowy jelita grubego i ocenie esicy i odbytnicy. Do sigmoidoskopii pacjent nie wymaga tak intensywnego przygotowania jak do kolonoskopii, może wypić mniejszą ilość środka przeczyszczającego lub być przygotowanym lewatywą. Sigmoidoskopia pozwala na wykonanie tych samych czynności co kolonoskopia tylko w zakresie obejrzonej części jelita grubego. Badanie polega na tym, że krótka, elastyczna, oświetlona rurka, zwana sigmoidoskopem, jest wprowadzana do jelita przez odbytnicę. Luneta wdmuchuje powietrze do jelita, aby je nadmuchać i ułatwić przeglądanie wnętrza.



Seriogram górnego odcinka przewodu pokarmowego - zwany również jaskółką barową.

Seriogram górnego odcinka przewodu pokarmowego (RTG górnego odcinka przewodu pokarmowego z kontrastem) – W przypadku przewlekłego odbijania lekarz będzie szukał przyczyn nadmiaru powietrza i może zalecić wykonanie seriogramu (pasażu) górnego odcinka przewodu pokarmowego. Seriogram górnego odcinka przewodu pokarmowego pozwala na zobrazowanie przełyku, żołądka i dwunastnicy, która jest pierwszym odcinkiem jelita cienkiego. Płyn zwany barytem (metaliczny, chemiczny, kredowy płyn używany do powlekania wnętrza narządów) jest połykany, aby organy były widoczne na zdjęciu rentgenowskim. Następnie wykonuje się zdjęcia rentgenowskie w celu oceny narządów trawiennych.

RTG przeglądowe jamy brzusznej

Stosowany np. dla rozpoznania niedrożności jelit. Jest klasyczną procedurę diagnostyczną, która dzięki wykorzystaniu promieni rentgenowskich, pozwala zobaczyć struktury znajdujące się wewnątrz ciała, a dokładnie: między przeponą a spojeniem łonowym. Badanie przebiega zupełnie bezboleśnie, a ewentualny dyskomfort podczas badania wiąże się tylko z nieco obniżoną temperaturą powietrza w pracowni rentgenowskiej oraz koniecznością zetknięcia skóry z chłodną płytą detektora. Oczywiście wykonanie badania musi być zalecane przez lekarza ponieważ promienie rentgenowskie nigdy nie pozostają obojętne dla ludzkiego organizmu.

USG jamy brzusznej

Stosowane np. w przypadku podejrzenia naciekania na ściany jelita. Badanie służy ocenie ogólnego stanu jelit, żołądka oraz narządów mięsistych (np. śledziony, wątroby, trzustki). USG brzucha z dopplerem pozwala dodatkowo na określenie przepływu krwi przez narządy jamy brzusznej, w tym na ocenę ukrwienia nerek i chorób wątroby.

Tomografia komputerowa

Zlecana np. po to aby wykluczyć obecność płynu w otrzewnej. Tomografia komputerowa jest badaniem o wszechstronnym zakresie zastosowań. Dzięki temu że podczas badania wykorzystywana jest wyższa dawka promieniowania rentgenowskiego niż podczas konwencjonalnego badania radiologicznego, badanie daje obraz dokładniejszy i pozwala na uzyskanie wielowarstwowego obrazu ciała. W wielu przypadkach tomografia wymaga podania kontrastu.

Dziennik diety

Procedura stosowana w celu usystematyzowania objawów. Pacjent może zostać poproszony o prowadzenie dziennika spożywanych pokarmów i napojów przez określony czas i/lub o policzenie, ile razy w ciągu dnia wydalone zostały gazy.



Leczenie objawów związanych z nadmiarem gazów jelitowych w przewodzie pokarmowym zostanie ustalone przez lekarza na podstawie zebranego wywiadu:

- Twój wiek, ogólny stan zdrowia i historia medyczna
- Kondycja fizyczna
- Twoja tolerancja na określone leki, procedury lub terapie
- Oczekiwania co do przebiegu choroby
- Twoja opinia lub preferencje
- Zapobieganie gazom w przewodzie pokarmowym

Najczęstsze sposoby zmniejszenia dyskomfortu związanego z nadmiarem gazów jelitowych:

**Zmiany
w diecie**

Probiotyki

**Preparaty
ziołowe**

**Zmniejszenie
ilości połykanego
powietrza**

Leki

Masaż na gazy by się ich pozbyć pomasuj brzuch. Rozcieraj dłońią okolice pępka, wykonuj koła zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Najpierw rób to lekko, potem zwiększ nacisk. Masaż pobudzi jelita do pracy

Łagodna i systematyczna aktywność fizyczna korzystnie wpływa na metabolizm i przyspiesza pasaż jelitowy oraz usuwanie gazów.

Probiotyki

Probiotyk powinien być dobrany indywidualnie, na podstawie objawów biorąc pod uwagę inne jednostki chorobowe.

Nazwa handlowa	Biegunka	Zaparcia	Wzdęcia	Ból
San Probi IBS	✓		✓	✓
San Probi 4 Enteric	✓		✓	
Vivomix	✓		✓	
Probiotic Shield	✓	✓		
Singularis				
Lactibiane Tolerance	✓		✓	
Lactibiane Wzorcowy		✓	✓	
Biogaja		✓	✓	✓
Alflorex	✓	✓	✓	✓
Symbiosis Bifi Baby	✓	✓	✓	✓
Enterol	✓		✓	✓

Tabelkę wykorzystaj jako wskazówkę i ułatwienie w wyborze odpowiedniego dla Ciebie probiotyku. Została ona stworzona na podstawie badań naukowych oraz doświadczeń dietetyka.

Jeśli po wprowadzeniu probiotyku objawy ze strony układu pokarmowego nasilają się, bardzo prawdopodobne jest to, że masz do czynienia z przerostem bakterii w jelicie cienkim. W takiej sytuacji przyjmowanie probiotyku to “dolewanie oliwy do ognia”.

Preparaty ziołowe, które mogą zniwelować objawy nadmiernych wzdęć i gazów: **kurkuma, babka płesznik, Iberogast.**

Zioła

Zioła są znaczącą, naturalną metodą łagodzącą wzdęcia, zmniejszającą ilość gazów w przewodzie pokarmowym, poprawiającą trawienie oraz pracę przewodu pokarmowego.

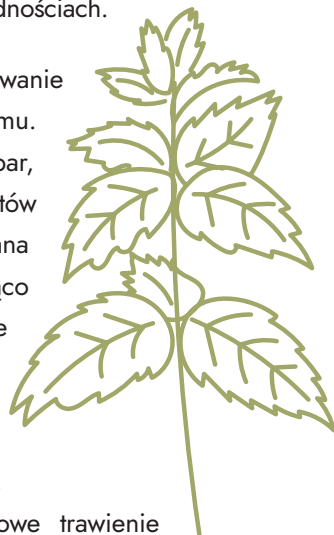
Koper włoski działa rozkurczająco na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, a także wzmacnia produkcję soków trawiennych. Działa wiatropędnie i wspomaga trawienie, ma właściwości przeciwbakteryjne. Dzięki temu nawet, jeśli wzdęcia związane są z zatruciem pokarmowym, koper włoski może świetnie sobie poradzić zarówno z nadmiernymi gazami, jak i rozrostem niekorzystnych bakterii. Nasiona kopru włoskiego powstrzymują również skurcze mięśni w żołądku, dzięki czemu są przydatne w bólach brzucha i nudnościach.

Mięta pieprzowa rozluźnia pracę jelit, co zdecydowanie ułatwia wydostanie się nadmiaru gazów z organizmu. Można ją stosować w formie świeżej, a także jako napar, nalewka, olejek i wyciąg. Jest idealna na przebieg nieżytów w układzie pokarmowym, ale też może być stosowana w przypadku zespołu jelita drażliwego. Mięta działa regulująco na układ pokarmowy, ma działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe.

Kminek jest to przyprawa, która może być dodawana do posiłków, w których występują produkty wzdymające, głównie rośliny strączkowe. Kminek stymuluje prawidłowe trawienie i zapobiega gromadzeniu się gazów. Pomaga unikać bolesności brzucha.

Anyz działa rozkurczowo. Łagodzi dolegliwości związane z kolkami, niestrawnością, wzdęciami i nudnościami. Regularne spożycie spowoduje redukcję gazów jelitowych.

Szałwia pomaga w leczeniu niestrawności i wzdęć, ponieważ przeciwdziała nadmiernej fermentacji w jelitach i działa rozkurczająco.



Korzeń imbiru picie herbaty z imbiru, spożywanie łyżeczki sproszkowanego imbiru przed posiłkiem lub dodawanie małych ilości świeżego lub suszonego imbiru do posiłków pomoże skutecznie kontrolować i wyeliminować problem z ilością gazów w jelitach i żołądku.

Napar z mniszka lekarskiego pijąc napar z mniszka lekarskiego tuż przed posiłkiem, unikniemy gromadzenia się nadmiaru gazów. Można go również dodawać do potraw, w tym wypadku powinien być jednak suszony lub zgnieciony.

Pietruszka zarówno świeża jak i suszona, dodawana do posiłków, jest fantastycznym domowym środkiem na kontrolowanie produkcji gazów w jelitach.



Napar z rumianku działa rozkurczowo na żołądek, zapobiega w ten sposób tworzeniu się dużej ilości gazów oraz w sposób naturalny i skuteczny poprawia procesy trawienne.

Ulgę przynosi również:

Węgiel leczniczy, który reedukuje gazy jelitowe. Pomaga chłonać powietrze, które jest odpowiedzialne za wzdęcia, zaleca się spożywanie go przed każdym posiłkiem, w ten sposób zatrzyma produkcję gazów.

Sok z cytryny spożywany przed i po każdym posiłku, wpływa na zmniejszenie produkcji gazów.

Gazy w worku

O ile można kontrolować wydalanie gazów za pomocą zwieracza odbytnicy, o tyle u osób z kolostomią jest to po prostu niemożliwe.

Nikt nie chce wypuszczać hałaśliwego gazu lub zapachów w niewłaściwym czasie. Ten strach może powodować niepokój, obawę, a nawet unikanie sytuacji społecznych. Z czasem możesz bardziej wyczuć sposób pracy swojej stomii i poczuć, że masz zamiar wydać stolec lub gaz, chociaż nadal nie będziesz w stanie tego powstrzymać. Zamiast ukrywać się w zakłopotaniu, spróbuj poszukać rozwiązania minimalizującego wydawany zapach i hałas. Może to wymagać trochę eksperymentów z Twojej strony, ale warto spróbować.

Sprawdź dopasowanie płytki do swojej stomii.

Jeśli płytka nie jest prawidłowo osadzona wokół stomii, może powodować nieprzyjemny zapach, a nawet podciekanie treści jelitowej.

Prawidłowo dopasowany otwór w płytce do stomii powinien zapewnić wydzielanie zapachu tylko podczas wymiany lub opróżniania worka. Każdy dobrany system powinien działać bez rozszczelnienia przez co najmniej trzy dni (optymalnie, niektóre systemy mogą działać przez cztery lub pięć dni). Większość worków stomijnych zaopatrzona jest w filtr blokujący wydostawanie się nieprzyjemnego zapachu.

Wypróbuj worki stomijne różnych firm.

Jeśli czujesz, że używany worek się nie sprawdza zdecydowanie wypróbuj innego. Możesz zasięgnąć porady innego stomika lub pielęgniarki stomijnej.

Pamiętaj, że to co sprawdza się u innych niekoniecznie będzie pasowało w Twoim przypadku.

Występują dwa systemy sprzętu stomijnego:

- **Sprzęt jednoczęściowy – płytka zintegrowana z workiem**
To rozwiązanie jest bardziej płaskie i mniej widoczne pod ubraniem, dla osób, którym nie przeszkadza fakt częstszej wymiany sprzętu stomijnego, częstszego odklejania przylepca od skóry.

- **Sprzęt dwuczęściowy** – składa się z dwóch elementów: płytki i worka stomijnego. Płytką jest przyklejana i może pozostać na brzuchu nawet kilka dni. Wymieniamy wyłącznie worki stomijne do momentu kiedy pocujemy potrzebę wymiany płytki lub zauważymy że płytka zaczyna odstawać od powierzchni brzucha. System dwuczęściowy szczególnie sprawdza się jako zaopatrzenie trudnych stomii, a więc takich, które zlokalizowane są w fałdach brzusznych, czy są zapadnięte.

Zarówno w systemie jedno jak i dwuczęściowym występują worki otwarte/odpuszczalne i zamknięte. Worek zamknięty z reguły będzie trzeba zmienić na nowy jeśli filtr nie poradzi sobie z nadmierną ilością gazów. Worek otwarty można stworzyć od dołu i opróżnić.

Dezodoranty, saszetki żelujące

Aby zmniejszyć nieprzyjemne zapachy, wielu producentów oferuje specjalne krople w płynie, które można dodać bezpośrednio do worka. W przypadku rzadszej treści jelitowej można umieścić w woreczku saszetkę żelującą, która zagęści treść jelitową i pochłonie również zapachy.

Balonowanie worka stomijnego

Kiedy woreczek stomijny napełni się dużą ilością gazów wydaje się, że jest nadmuchany jak balon. Balonowanie zdarza się gdy nieprawidłowo pracuje filtr i gazy jelitowe z worka stomijnego są upuszczane zbyt wolno lub gdy ze względu na złą dietę organizm produkuje nadmierną ilość gazów, które nawet przy prawidłowo funkcjonującym filtrze nie mają możliwości wydostania się z worka.

Zarządzanie gazem zebrany w worku stomijnym zależy w pewnym stopniu od rodzaju stomii, ale również od rodzaju używanego sprzętu stomijnego i tego czy używany worek stomijny ma zintegrowany filtr. Jeżeli worek jest zaopatrzony w filtr, to jest on umiejscowiony w górnej części worka i zawiera węgiel drzewny, który neutralizuje wydostający się

z woreczka gaz i zapach. Większość filtrów węglowych stanowi integralną część woreczka i nie można ich wyjąć ani wymienić. Ich skuteczność jest zmienna i nie zawsze odpowiednia dla wszystkich typów stomii.

Przejście dużych ilości gazu przez filtr może zająć trochę czasu. Aby przyspieszyć wydalenie się gazu przez filtr umieszczony w worku, wskazany jest lekki ucisk na worek, co można zrobić nawet przez ubranie, masując go delikatnie.

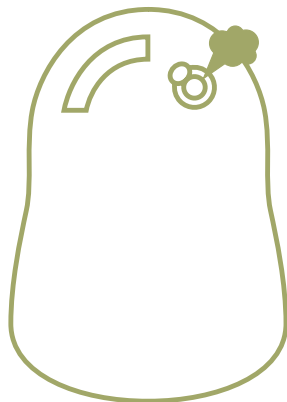
Filtry mają tendencję do zapychania się, a nawet w kontakcie z luźniejszym stolcem, może zdarzać się przeciekanie treści jelitowej przez filtr, wtedy filtr traci swoje właściwości. W rezultacie worki z filtrem zwykle nie są zalecane dla osób z ileostomią, natomiast mogą sprawdzać się bardzo dobrze u pacjentów z kolostomią.

Podczas kąpieli pod prysznicem lub podczas pływania, filtry należy przykryć małym plastrem samoprzylepnym (zazwyczaj dołączonym do produktu), ponieważ wilgoć z zewnątrz może spowodować awarię filtra.

Dodatkową opcją uwalniania gazu, jest produkt Osto-EZ-Vent™. Jest to prosty jednorazowy zawór smoczkowy, który można przymocować do dowolnego systemu woreczka. Zawór można wielokrotnie otwierać i zamykać, aby umożliwić łatwe uwolnienie gazu.

Niektóre firmy oferują worek z już wbudowanym ventem, który w przypadku potrzeb można otworzyć i odpuścić gazy z woreczka.

W przypadku osób noszących sprzęt dwuczęściowy, gaz można łatwo uwolnić poprzez „odbijanie” woreczka. Polega to na nieznacznym oddzieleniu woreczka od płytki od góry, aby umożliwić ujście gazu (całkowite usunięcie



woreczka nie jest wymagane).
Po opróżnieniu woreczka należy ponownie
przymocować woreczek do płytki.

Dla tych, którzy używają odpuszczalnego
(otwartego) systemu worka, zalecane jest
uwolnienie gazu, poprzez opróżnienie
zawartości worka.

Nie zaleca się w żadnym razie robienia
otworów w woreczku w celu uwolnienia
gazu. Po przebiciu worek nie jest już
bezwonny ani szczelny.



**Podsumowując, temat jest nieco wstydlivy, ale warto, choćby
w zaciszu i odosobnieniu, nieco mu się przyjrzeć i dokładnie
powąchać. W końcu – to kwestia zdrowia.**

Bibliografia

Ottillinger, B., Storr, M., Malfertheiner, P. et al. STW 5 (Iberogast®)—a safe and effective standard in the treatment of functional gastrointestinal disorders. *Wien Med Wochenschr* 163, 65–72 (2013).

Rola składników aktywnych zawartych w suplementach diety i probiotyków stosowanych w przebiegu zespołu jelita drażliwego Grażyna Kołodziej¹, Radosław Jerzy Balwierz¹, Karol Jasiński², Marcin Osowski¹, Dawid Bursy³ © Farm Pol, 2020, 76(11): 611–618

Intestinal Gas and Gas Pain, Medical Author: Jay W. Marks, MD, Medical Editor: William C. Shiel Jr., MD, FACP, FACR

8 Easy Ways to Tame Excessive Gas, By Beth W. Orenstein, Medically Reviewed by Kareem Sassi, MD
Symptoms Intestinal gas, Mayo Foundation for Medical Education and Research

Gazy Jelitowe, M. Jarosz J. Dzieniszewski, Wyd PZWL

Kania M. i wsp.: Ziołolecznictwo i zalecenia żywieniowe według św. Hildegardy z Bingen

Wzdęcia brzucha – najczęstsze przyczyny i postępowanie; P. Gulbicka, M. Grzymisławski.

Bellini, M.; Tonarelli, S.; Nagy, A.G.; Pancetti, A.; Costa, F.; Ricchiuti, A.; de Bortoli, N.; Mosca, M.; Marchi, S.; Rossi, A. Low FODMAP Diet: Evidence, Doubts, and Hopes. *Nutrients* 2020, 12, 148.
<https://doi.org/10.3390/nu12010148>

O pierdzeniu

Autor: Aleksander Fredro



Od prawieków w całym świecie,
Kogo kolka w boku gniecie,
Každy sobie pierdzi chętnie,
Cicho, smutno lub namiętnie.

Stary, młody, mały, duży,
Wszystkim dym się z dupy kurzy,
Každy chętnie portki pruje,
Bliżnim pod nos popierduje.

Pierdzą panny, dobrodzieje,
Księża, szlachta i złodzieje,
Nawet papież chociaż miernie,
Też kadziłem sobie pierdnie.

Pierdzą ludzie na siedząco,
Na stojąco i chodząco,
Pierdzą nawet przy kochaniu,
By dać taktu jak przy granju.

Krasawice w wieku kwiecie,
Pierdzą cicho jak na flecie,
A poważne w wieku damy
Wypierdują całe gamy.

I w teatrze i w kościele,
W dniu powszednie i niedziele,
I filozof i matotek,
Každy pierdzi ciągle w stołek.

Jeden przebrał w jadle miarkę
I ma w dupie oliwiarękę.
Gdy chciał pierdnąć na odmianę,
Obsrał okna, drzwi i ścianę.

Ten zaś smrodzi jak niecnota,
Jakby zjadł zdechłego kota.
A kiedy się czosnku naje,
To aż wiatrak w oknie staje.

A ten trzeci jest w humorze,
Kiedy pierdnąć sobie może,
Więc natęża siłę całą
By popierdzieć chwilę małą.

Tam jąkała w kącie stoi,
Dupę ścisza bo się boi,
Chciałby sobie puścić bąka,
Lecz w pierdzeniu też się jąka.

Jednym słowem w całym świecie,
Kogo bzdзина w dupie gniece,
Wszyscy niech se pierdzą chętnie,
Cicho, smutno lub namiętnie.



Celem naszej działalności jest edukacja w zakresie faktów i mitów związanych ze stomią i przełamywania tabu.

Walczymy z wykluczeniem społecznym dotyczącym stomików oraz dążymy do zbudowania ich samoakceptacji.

Zabiegamy o zrozumienie i wsparcie społeczne dla stomików, by podjęli wysiłek powrotu do normalnej aktywności zawodowej i społecznej.

NASZE INICJATYWY:

Po Prostu Żyj

kwartalnik o tematyce zdrowotnej dostępny w wersji papierowej i online



PKS

bezpłatne punkty konsultacyjne. Porady związane z funkcjonowaniem ze stomią



Bratnia Dusza

krąg osób zapewniający wsparcie, integrację i aktywizację społeczną stomików



Karta stomika

ułatwiająca funkcjonowanie w problematycznych sytuacjach, np. w podróży



Edukacja

szkolenia online i bezpośrednie np. w placówkach edukacyjnych, broszury, magazyny, poradniki

Skontaktuj się z nami: infolinia 800 633 463, biuro@stomalife.pl

Dołącz do nas:



Stomia Symbol Zwycięstwa - grupa pomocy i wsparcia

Polub nas:



Fundacja STOMAlife



Fundacja STOMAlife



Fundacja STOMAlife



Fundacja STOMAlife
ul. Tytusa Chałubińskiego 8
00-613 Warszawa
Infolinia 800 633 463
biuro@stomalife.pl



Med4Me Sp. z o.o.
ul. Tytusa Chałubińskiego 8
00-613 Warszawa
Infolinia 800 120 130
info@med4me.pl