

O que fazer quando se tem flatulência?

A flatulência ocorre devido a:

- a) ingestão de ar aumentada (por exemplo, engolir ar frequentemente)
- b) formação de gases aumentada devido a bactérias no intestino grosso
- c) transporte de gases lento para fora do intestino

Com as seguintes medidas consegue evitar a flatulência:

a) Diminuição da ingestão de gases:

- ☺ Tire tempo para comer e mastigue bem. Evite situações de stress.
- ☹ Evite situações que favoreçam a ingestão de ar direta ou indiretamente (através do aumento da produção de saliva), como:
próteses dentárias soltas, comer depressa, bebidas gaseificadas, mastigar pastilha elástica e tabaco, fumar

b) Diminuição da produção de gases: **DEPENDE DE PESSOA PARA PESSOA!**

- ☺ Prefira alimentos que formem menos gás como:
 - *Alimentos ricos em proteínas (carne, frango, peixe, ovos, arroz)*
 - *Abacate, alface, azeitonas, tomate, curgetes ou legumes estufados*
- ☺ Evite alimentos que favoreçam a fermentação de bactérias (ou seja, a decomposição dos alimentos por bactérias) no intestino grosso, como:
 - *Alcachofras, couve-flor/de Bruxelas, feijão-verde, brócolos, chicória, pepinos, repolho, cenouras, alho, lentilhas, rabanetes, aipo, cebolas*
 - *Maçãs, damascos, bananas, peras, figos, ameixas, uvas e respetivos sumos*
 - *Pão acabado de fazer, cerveja*
 - *Produtos de substituição do açúcar (por exemplo, rebuçados/pastilhas sem açúcar, produtos light)*

c) Aumento do transporte dos gases para fora do intestino:

- ☺ Use roupas largas que não impeçam o transporte dos gases
- ☺ Movimente-se regularmente (passeio digestivo) ajuda o movimento do intestino
- ☺ Evite obstipações (faça exercício, beba líquidos suficientes)

O que fazer quando se tem flatulência?

Causas da flatulência		
Ingestão aumentada de gás	Produção aumentada de gás (intestino grosso)	Passagem de gás lenta
- ingerir ar frequentemente - bebidas gaseificadas	- alimentação rica em fibras	- falta de exercício
Medidas		