



FITNESS 14. 11. 2018

Trápí vás věčně nafouklé břicho? Zbavte se nepříjemného nadýmání jednou provždy

Ze všeho nejdřív můžeme říct, že nafouklé břicho není nic neobvyklého a většinou není potřeba se tímto pocitem znepokojovat. Jde o banalitu, která...

Pocit nafouklého břicha a nadýmání zná asi každý. Cítíte se často jako nafouklý balón, bolí vás břicho a nevíte proč? Pomůžeme vám zjistit, jaké jsou příčiny tohoto pocitu, a také vám poradíme, jak se nepříjemností s nafouklým břichem zbavit. Nebojte se, není to nic složitého a brzy se vám uleví.

Nafouklé břicho je nepříjemné, ale ne závažné

Ze všeho nejdřív můžeme říct, že **nafouklé břicho není nic neobvyklého** a většinou není potřeba se tímto pocitem znepokojovat. Jde o banalitu, která **ale umí hodně znepříjemňovat život**. Proč vás tedy nafouklé břicho trápí a jaké jsou jeho příčiny?

Nafouklé břicho - příčiny

Velmi často bývá pocit nafouklého břicha doprovodným jevem **nadýmání a plynatosti** ve střevech. Tu obvykle způsobuje **konzumace nadýmavých potravin, případně nezdravých potravin**, které vašemu zažívání nedělají příliš dobře. Nadýmání bývá rovněž způsobeno **přejídáním se nebo tím, že jíte příliš často nebo nepravidelně**. Není potom divu, že se cítíte nafoukle v oblasti břicha.

Jak se zbavit nafouklého břicha?

Nafouklé břicho obvykle poukazuje na ne úplně zdravý životní styl. Berte tento pocit jako **varování a snažte se svému tělu ulevit** zejména tím, že začnete **omezovat potraviny, které vám potíže způsobují**.

Bohužel ale na seznamu potravin, které způsobují [nadýmání a pocit nafouklého břicha](#), se nachází i řada zdravých potravin, které bychom z jídelníčku vyškrtávat neměli – jako například **luštěniny** nebo **některé druhy zeleniny**.

Nadýmavé potraviny vhodně upravte a doplňte jinými

V tomto případě můžete nadýmavé účinky zmírnit důkladnou úpravou:

- Zelí, kapustu nebo brokolici vždy **jezte jen tepelně upravené**, luštěniny před vařením na noc namočte a poté uvařte v čerstvé vodě.
- Případně zkuste **méně nadýmavé luštěniny** jako jsou červená čočka nebo cizrna.
- Nadýmavá jídla **doplňujte kořením, které podporuje trávení**, tedy kmínem, bazalkou, kurkumou, anýzem nebo třeba zázvorem.



Jak zhubnout břicho? Jezte pomalu a nehltejte

Nadýmání a nafouklé břicho bývá způsobeno i tím, že s jídlem příliš spěcháte a hltáte. **Spolykáte tak velké množství vzduchu**, které vás doslova nafoukne a připadáte si pak jako balón. Zde je rada jednoduchá – **jezte pomalu a každé sousto dobře pokousejte**.

Trávení podpoří probiotika a pohyb

Dobré zažívání můžete také podpořit tak, že tělu dodáte **probiotika, která pomáhají udržovat důležitou střevní mikroflóru v dobrém stavu**. Přirozeně se nachází v jogurtech nebo třeba kefírech. Využít ale můžete i **probiotické doplňky stravy**.

Dobrým způsobem, jak zhubnout břicho a zbavit se pocitu nafouknutého balonu, je samozřejmě také pohyb. Nemusíte to nijak přehánět, stačí třeba **víc chodit pěšky, občas si zaběhat, projet se na kole nebo si čas od času zasportovat**. Pravidelný pohyb rozpohybuje i vaše střevo a zlepší se tak trávení i vylučování.

Nafouklé břicho z přemíry soli

Cítíte se nafouklí, těžcí a jako byste ztloustli? Může to být třeba i tím, že příliš solíte. Ze soli se sice nepřibírá, ale způsobuje [zadržování vody v těle](#). To je další příčina, proč máte nafouklé břicho a pocit, že jste přibrali – kvůli soli dokonce můžete z ničeho nic mít i kilo a půl navrch.

Jak zhubnout břicho, které je kvůli zadržování vody nafouklé? Stačí omezit nadměrný příjem soli – solte méně a místo hotových přesolených pokrmů z polotovarů si vařte sami.

Ženské problémy a nafouklé břicho

- Nafouklé břicho může mít ale i jiné příčiny. Ženy tento pocit zažívají pravidelně jako jeden z příznaků [premenstruačního syndromu \(PMS\)](#).
- Je tedy možné, že vás pocit balónu kolem pasu trápí vždy v týdnu před menstruací.
- V tomto případě asi nezbývá nic jiného, než si na pocit nafouklého břicha jednou do měsíce zvyknout a přetrpět ho spolu s dalšími příznaky PMS.
- Nepříjemné pocity nadýmání ale můžete snížit třeba tak, že **v tyto dny odlehčíte jídelníček**.
- Dostatečně **pijte vodu** a [pomůžou vám také speciální bylinkové čaje](#).

Nafouklé břicho kvůli alergii

Může se ale stát, že máte nafouklé břicho dlouhodobě, a ne nárazově po konzumaci nadýmavých potravin. **Pokud vás trápí velmi časté nadýmání nebo se nafouklí cítíte dlouhodobě, může jít o potravinovou alergii.** Je tedy nutné vyzkoušet, co vám nedělá dobře – mohou to být mléčné výrobky, pečivo a obilniny, vejce nebo třeba některé druhy ovoce. Nejlépe vám v tomto případě **poradí a pomůže lékař**.

Pomohli jsme vám najít příčiny, které stojí za vaším pocitem nafouklého břicha? Vezměte si k srdci naše rady a uvidíte, že vás nafouklé břicho trápit rozhodně nebude - nebo alespoň ne tolik, jako doposud.