

SPIS TREŚCI

Od Autorów	7
Gazy jelitowe w przewodzie pokarmowym – Mirosław Jarosz, Jan Dzieńszewski	9
Objawy kliniczne związane z nadmiernym gromadzeniem się gazów w przewodzie pokarmowym	9
Odbijanie	10
Przyczyny fizjologiczne	11
Przyczyny chorobowe	12
Wzdęcie brzucha	13
Przyczyny fizjologiczne związane z nadmierną ilością gazów w jelitach	15
Przyczyny związane z chorobami przewodu pokarmowego	16
Nadmierne wydalanie gazów	18
Przyczyny fizjologiczne	19
Przyczyny związane z chorobami przewodu pokarmowego	20
Powiększenie obwodu brzucha	21
Wybrane zagadnienia z fizjologii przewodu pokarmowego – Mirosław Jarosz, Jan Dzieńszewski	23
Budowa i funkcja przewodu pokarmowego	23
Skąd się biorą gazy w przewodzie pokarmowym?	29
Połykanie powietrza	31
Mechanizmy tworzenia się gazów w jelitach w procesie fermentacji bakteryjnej	34

Dyfuzja gazów pomiędzy krwią a wnętrzem jelita	37
Przykry zapach gazów	39
Zalecenia żywieniowe – Miroslaw Jarosz, Jan Dzieniszewski	40
Wskazówki dotyczące sposobu żucia pokarmów i spożywania posiłków	40
Podstawowe zalecenia dietetyczne	44
Produkty żywnościowe i pokarmy, których należy szczególnie unikać	45
Produkty żywnościowe i pokarmy szczególnie polecane	46
Praktyczne wskazówki umożliwiające zmniejszanie ilości włókien roślinnych w diecie	46
Zalecenia żywieniowe w przypadku nietolerancji laktozy	47
Produkty spożywcze i napoje zalecane lub takie, których spożycie powinno się ograniczyć – Miroslaw Jarosz, Jan Dzieniszewski	49
Zawartość najważniejszych składników pokarmowych w wybranych produktach i potrawach – Miroslaw Jarosz, Jan Dzieniszewski	55
Włókna roślinne (błonnik)	58
Tłuszcze	60
Węglowodany	63
Białka	64
Cholesterol	65
Przykładowe jadłospisy – Ewa Rychlik, Katarzyna Wolnicka.	67
Leczenie farmakologiczne – Miroslaw Jarosz, Jan Dzieniszewski	100
Podstawowe zasady leczenia farmakologicznego	100
Najczęściej stosowane leki	101
Leki zmniejszające wytwarzanie gazów jelitowych	102
Leki powodujące absorpcję gazów jelitowych	105
Leki zwiększające wydalanie gazów występujących w jelicie	113
Piśmiennictwo	114