

DICAS PARA CONTROLAR GASES E O ODOR

Ter um problema intestinal muitas vezes quer dizer que você não pode controlar a liberação de gases e o odor sempre parece ser desagradável, o que pode levar a constrangimentos. Não há uma solução simples para isso, e diferentes pessoas encontram formas diferentes de lidar com isso. Aqui listamos algumas coisas que você talvez queira experimentar.

Lembre-se que nós somos muito mais sensíveis aos nossos próprios odores do que outras pessoas são. Se você sabe que soltou gases pode ser que esteja procurando por odores que ninguém mais percebeu.

Alimentação

Não há dúvida que alguns alimentos tem tendência a produzir mais gás do que outros. Isso ocorre frequentemente com os alimentos ricos em fibra, que as bactérias do intestino digerem, produzindo gás como um subproduto. Isso, no entanto é muito individual, e alimentos que produzem mais gases para uma pessoa podem não ter o mesmo efeito em outra. Pode valer a pena fazer o teste, experimentando comer um pouco de certos produtos e evitando outros para saber se eles ajudam ou não.

A lista a seguir não é muito longa e talvez você saiba de algum alimento que não está na lista e que pode ter o efeito de produzir grande quantidade de gases para você.

- Feijão
- Ovos
- Ervilhas e lentilhas
- Ostras
- Moluscos
- Nozes
- Leite e derivados
- Saladas (especialmente pepino)
- Arroz integral
- Aipo
- Repolho, couve-flor, cenoura e brócolis
- Cebola
- Rabanete
- Frutas secas

Comida apimentada, especialmente se você não está acostumado, pode aumentar a velocidade com que a comida passa pelo intestino, e aumentar a produção de gases. Comida mais gorda pode afetar algumas pessoas.

Às vezes, o jeito que você come significa que você engole muito ar com a comida. Experimente comer mais devagar, mastigando cada porção cuidadosamente (especialmente se a comida é rica em fibra), tenha o cuidado de não engolir ar, e evite falar enquanto você está de fato comendo. Se estiver com pressa, não se sinta tentado a engolir comida pouco mastigada com a ajuda de alguma bebida.

Comer em poucas porções e frequentemente, ao invés de fazer uma grande refeição por dia facilita o trabalho do seu intestino e diminui a produção de gases. Comer em horários regulares também ajuda, já que o intestino vazio produz mais gases. É importante, no entanto, não criar o hábito de comer muito entre as refeições.

Isso tudo não significa que sua vida deva ser mais difícil por se preocupar com tudo que você for comer, e evitar alimentos de que você gosta. Mas tente ter uma dieta bem balanceada e verifique se as informações acima fazem alguma diferença para você, aí você terá uma escolha.

Bebidas

Cafeína (presente em chás, café e colas) tende a aumentar a atividade intestinal e, conseqüentemente, aumentar os gases. Experimente café e chá sem cafeína por uma semana para ver se faz alguma diferença para você.

Bebidas com gás como cerveja e refrigerantes também podem aumentar os gases. Normalmente você arrotta esse gás, mas algumas pessoas têm mais gases quando tomam essas bebidas. Ingestão excessiva de álcool pode causar mais gases do que o costumeiro para a maioria das pessoas.

Comer e beber ao mesmo tempo também pode aumentar a quantidade de ar que você engole, então experimente beber antes ou depois de comer ao invés de durante a refeição.

Algumas pessoas sentem que chá de ervas diminui a atividade do intestino e elas produzem menos gases. Camomila, por exemplo, é útil para alguns.

Higiene Pessoal

Se você está sofrendo de alguma forma de incontinência, boa higiene pessoal é importante para evitar odores.

- Depois de evacuar, sempre limpe a área gentilmente com papel higiênico macio, ou ainda, papel umedecido (pode ser encontrado em farmácias grandes ou supermercados). Jogue fora cada pedaço de papel depois do primeiro uso, assim você não recontaminará a área.
- Sempre que possível, lave a área em volta do ânus depois de evacuar. O ideal seria um bidê, mas quando não for possível você poderá usar o chuveirinho, ou um pano descartável (sem

álcool) umedecido com água morna. Evite flanelas ou esponjas, elas são ásperas e difíceis de manter limpas. Uma jarra com água quente pode ser usada para se lavar no vaso.

- Não ponha desinfetantes ou antissépticos na água, eles podem provocar irritação. O melhor é usar apenas água quente.
- Evite usar produtos com perfume forte, como sabonetes com cheiro, talco em pó ou desodorantes na área. Prefira sabonete neutro (como os para bebê).
- Use roupas de baixo de algodão, a fim de permitir que a pele respire.
- Evite usar cremes ou loções na área, a menos que tenha sido instruído a fazer isso pelo seu médico.

Exercícios para fortalecimento do esfíncter

Há exercícios para fortalecer os músculos e a velocidade deles, o que ajuda a controlar o seu controle de emissão de gases. Pergunte ao seu médico a respeito.

Controlando ou disfarçando odores

Se você está produzindo uma grande quantidade de gases e não consegue controlar, algumas dessas ideias podem ajudar:

- Certifique-se de que há boa ventilação onde você estiver.
- Use um queimador de óleo usado em aromaterapia, velas com perfume ou incenso.
- Use neutralizadores de odor com cautela – alguns tem odor muito óbvio e, outros, tem odor pior do que o que você está tentando disfarçar.
- Essências em óleo como lavanda ou limão podem ser de ajuda.
- Experimente queimar um fósforo e deixar fumaça do fósforo pairando no ar. Você pode também deixar uma caixa de fósforos no banheiro.

Produtos que ajudaram algumas pessoas

Quase não há pesquisa científica sobre este assunto, então não se pode simplesmente sugerir produtos, mas algumas pessoas informaram um ou mais itens da lista abaixo reduziram a quantidade de gases, ou os odores.

- Chá de menta
- Cápsulas ou suco de Aloe Vera
- Bebidas probióticas (Yakult)
- Alguns medicamentos para indigestão

Se você encontrar uma boa loja de alimentos naturais, sugestões de outros produtos podem ser encontradas lá.