

Plages du med stinn eller oppblåst mage, er det ikke sikkert at du har spist *for mye* - men det kan godt hende at du har spist feil ting. En del matvarer er mer gassdannende enn andre. Forsøk å legge om kostholdet litt, så kan den ubehagelige følelsen av å være stinn forsvinne.

Ti gode råd

Kokte grønnsaker er mindre gassdannende enn rå.

Mat som produserer lite gass er ris, bananer, sitrusfrukter, druer, kjøtt, egg og harde oster.

Noen frukter, som svsker, epler og rosiner, inneholder mye fruktsukker, og kan gi oppblåsthet.

De kunstige søtningsmidlene sorbitol og mannitol finnes i en rekke sukkerfrie produkter og kan gi gassdannelse.

Tyggegummi kan også medføre luftplager.

Prøv deg fram med å ta vekk eller redusere én matvare om gangen. Det er viktig å ikke utelate eller redusere flere matvarer enn nødvendig.

Det kan være lurt å skrive ned hva du har spist hver gang du føler deg oppblåst, for å se om det er et mønster.

Etter et større måltid kan det være fristende å legge seg på sofaen eller ta en middagslur. Prøv å utsette det til du har vært litt i aktivitet. Dette får i gang tarmmotorikken og hjelper deg å forebygge gassdannelse.

Tygg maten godt før du svelger den, og drikk ikke med mat i munnen. Det er viktig at munnen selv produserer spytt for å bryte ned maten.

Peppermyntete, karve- og fennikelte kan virke lindrende.

Medikamenter som Ceolat, Minifom og Siloxan fås på apotek. Disse er med på å spalte luftboblene i mage-tarmsystemet, og kan lindre plagene.

Prøv syrnede melkeprodukter som yoghurt og kulturmelk-produkter. Biola inneholder såkalte probiotiske melkesyrebakterier som har en gunstig effekt på tarmfloraen.

(Kilder: *Nature & Health*, www.lommelegen.no, www.dinkost.no)

Les mer om: [helse & livsstil](#), [kk kropp](#)