

Kuņģa – zarnu traktā gāzes var rasties no norīta gaisa un nesagremoto un neuzsūkto pārtikas sastāvdaļu pārstrādes procesā, ko veic baktērijas resnajā zarnā.

Gāzes vēderā var veicināt noteikti uztura un dzīvesveida paradumi:

- izlaistas ēdienreizes;
- steidzīga ēšana, rīšana, nepietiekami sakošļāts ēdiens;
- ēdiena košļāšana ar atvērtu muti un runājot;
- pārāk liels šķiedrvielu daudzums uzturā;
- košļājamās gumijas košļāšana;
- mazkustīgums, nepietiekamas fiziskās aktivitātes.

Pārtikas produkti, kas visbiežāk veicina gāzu veidošanos:

- pupiņas, zirņi, lēcas,
- krustziežu dzimtas dārzeņi – kāposti, brokoļi, Briseles kāposti, Kalē kāposti, ziedkāposti, rukola, redīsi, kāļi, rutki,
- klijas un pilngraudu produkti, ja tiek ēsti lielos daudzumos,
- sīpoli, ķiploki, sēnes, kvieši,
- trekni pārtikas produkti – *fī* kartupeļi, speķis, trekni sierī, fritēti ēdieni,
 - ✓ trekni ēdieni mazina tievo zarnu peristaltiku, izraisa gāzu aizturi un vēdera uzpūšanos,
- polioli kauliņus saturošos augļos – aprikozes, ķirši, persiki, plūmes, žāvētas plūmes,
- fruktoze augļos – āboli, bumbieri, persiki, mango, arbūzs, žāvēti augļi,
- medus,
- fruktoze, kā saldinātājs bezalkoholiskos dzērienos un citos pārtikas produktos,
- ar fruktozi bagātināts kukurūzas sīrups (*high fructose corn syrup*),
- gāzēti dzērieni, alus,
- ēdieni, saldumi un dzērieni, kas satur mākslīgus saldinātājus – ksilītu E 967, mannītu E 421, sorbītu E 420,
- piena cukuru laktozi saturoši piena produkti, ja ir laktozes intolerance.