

Sepuluh persen hingga 20 persen orang dewasa memiliki keluhan pencernaan berupa sendawa atau perut kembung. Inilah kabar baiknya: kembung atau gas tidak selalu berarti ada yang salah dengan pencernaan. Tetapi untuk meminimalkan gas dan rasa malunya, Cara Mengatasi Perut Kembung pertama yang menjadi fokus adalah diet dan kebiasaan makan.

Perut kembung disebabkan karena ada gas di dalam saluran pencernaan. Gas usus terdiri dari oksigen, nitrogen, karbon dioksida, hidrogen, dan metana. Komposisi bervariasi tergantung pada jenis gas usus. Gas disebabkan oleh berbagai faktor, yang paling umum adalah perilaku makan dan fermentasi bakteri pada makanan tertentu.

Cara Mengatasi Perut Kembung

Sebelum mengetahui Cara Mengatasi Perut Kembung, kita harus tahu penyebabnya terlebih dahulu.

Penyebab Perut Kembung



Cara Mengatasi Perut Kembung - DocsApp Blog

Usus besar dipenuhi dengan bakteri, ragi dan jamur, yang memecah makanan yang tidak dicerna oleh usus kecil, sebagian besar bentuk karbohidrat yang berbeda. Bakteri ini terutama menikmati karbohidrat yang tidak tercerna, dan fermentasi menyebabkan produksi gas, hidrogen dan metana dikeluarkan sebagai flatus. Laktosa adalah salah satu sumber karbohidrat penyebab gas yang paling umum, mempengaruhi orang-orang yang "toleran laktosa," yang berarti mereka tidak memiliki enzim laktase yang diperlukan untuk mencerna karbohidrat. Biasanya, laktosa ditemukan dalam produk susu. Kacang adalah karbohidrat kedua yang paling umum terlibat dalam produksi gas. Karbohidrat dicerna dalam kacang yang biasanya menyebabkan flatus adalah rafinosa.

• **Perilaku**

- Berbicara sambil makan
- Makan saat kesal
- Merokok atau mengunyah tembakau
- Menggunakan sedotan atau botol olahraga
- Membanjiri perut Anda
- Mendesah dalam-dalam
- Minum minuman yang sangat panas atau dingin
- Mengunyah permen karet atau makan permen keras
- Minum dari air mancur

Pakaian ketat

Penggunaan obat jangka panjang untuk menghilangkan gejala pilek

- **Makanan**

Minuman berkarbonasi

Makanan pedas, goreng, atau berlemak

Brokoli, kol, bawang

kacang polong

Apel atau jus prune

Buah kering

Apa pun yang mengandung sorbitol, manitol atau maltitol, ditemukan dalam banyak makanan rendah karbohidrat atau bebas gula

Baca Juga :

- [5 Makanan Yang Susah Dicerna dapat Menyebabkan Sakit Perut](#)
- [Cara Mencegah Lapar Pada Saat Bukan Jam Makan](#)
- [Gejala Penyakit Jantung yang Perlu diketahui](#)

Berikut adalah Cara Mengatasi Perut Kembung dan mengurangi kembung:

Makanlah dengan lambat, dan konsumsi makanan yang lebih kecil dan lebih sering

Kunyah makanan Anda dengan baik

Minumlah minuman pada suhu kamar

Periksakan gigi palsu Anda agar sesuai

Tingkatkan aktivitas fisik di siang hari

Duduk tegak setelah makan

Berjalan-jalan setelah makan

- **Obat alami untuk kembung meliputi:**

Teh peppermint

Teh chamomile

Adas manis
Jintan
Ketumbar
Adas
Kunyit

Itulah Cara Mengatasi Perut Kembung. Dengan menjaga asupan makanan, kita dapat mencegah perut kita tidak kembung lagi