

Mengapa perut saya kembung?

Opsi judul:

- 1. Apa Saja Penyebab Perut Kembung dan Bagaimana Mengatasinya?**
- 2. 11 Penyebab Perut Kembung yang Harus Diwaspadai**
- 3. Tersiksa dengan Perut Kembung? Hindari 11 Penyebab Perut Kembung Berikut!**

Sekalipun terdengar sepele, perut kembung bisa sangat menyiksa. Lalu, apa saja penyebabnya? Yuk telusuri aneka penyebab perut kembung dan temukan solusinya!

Terlalu Banyak Gas

Terlalu aktifnya saraf-saraf yang berhubungan dengan perut (IBS atau *irritable bowel syndrome*) bisa menjadi salah satu penyebab terlalu banyak gas dalam perut. Selain itu juga bisa disebabkan asam lambung, wasir atau makanan-minuman yang dikonsumsi.

Terlalu Banyak Garam dan Karbohidrat

Terlalu banyak garam membuat tubuh menahan cairan, dan akibatnya perut kembung. Akibat lainnya juga berbahaya, seperti tekanan darah tinggi. Jalan satu-satunya adalah mengurangi garam dalam keseharian, membatasi cemilan gurih, makanan cepat saji dan aneka olahan.

Terlalu banyak karbohidrat juga bisa membuat tubuh menahan air. Apalagi karbohidrat sederhana semacam roti putih, permen, soft drink. Gantikan dengan karbohidrat kompleks seperti biji-bijian utuh, buah dan sayuran.

Terlalu Banyak Makan

Lambung sebenarnya hanya seukuran kepalan tangan. Namun lambung bisa melar saat banyak makan. Jadi, usahakan berhenti makan sebelum kenyang.

Minuman Bersoda

Minuman bersoda sama halnya minuman beralkohol, sama-sama mengandung gas. Jika gas tertahan dalam usus, bisa menjadi penyebab perut kembung. Kandungan gulanya yang tinggi juga membuat tubuh menahan cairan.

Makan Terlalu Cepat

Semakin cepat makan, semakin banyak angin masuk ke dalam perut. Sementara itu, butuh sekitar 20 menit untuk perut memberitahu otak bahwa kita sudah kenyang.

Konstipasi atau Sembelit

Susah BAB secara teratur bisa menyebabkan kembung. Banyak makan tapi kurang minum, ataupun stres, bisa menyebabkannya. Selain membiarkannya sembuh, olahraga dan obat yang dijual bebas bisa membantu.

Banyak Mengonsumsi Susu atau Produk Olahannya

Jika tubuh tidak bisa mencerna zat gula yang berasal dari susu, maka perut bisa memproduksi gas. Sehingga perut terasa sakit dan kembung. Jika ini terjadi, sebaiknya hindari produk-produk susu.

Terlalu Banyak Lemak & Naiknya Berat Badan

Lemak dibutuhkan untuk membentuk dinding sel, jaringan saraf, dan memproduksi hormon. Namun terlalu banyak lemak juga penyebab perut kembung. Lemak disimpan dalam waktu lebih lama dan bagi sebagian orang penimbunan itu berada pada area perut. Jadi, wajar jika perut terasa kembung.

Fruktosa dan FODMAP

Fruktosa adalah semacam gula yang lebih sulit dicerna. Ia bisa menyebabkan produksi gas, perut kembung, dan sakit perut. Sedangkan FODMAP adalah makanan yang berfermentasi dalam usus halus. Akibatnya adalah produksi gas, nyeri perut, dan perut kembung.

Efek Sindroma Prahaid

Salah satu gejala sindroma prahaid (Premenstrual Syndrome/PMS) adalah tubuh menahan air. Inilah yang menyebabkan perut merasa kembung. Cara mengatasinya adalah dengan olahraga, dan untuk sementara waktu membatasi garam, gula serta karbohidrat sederhana.

Penyakit Celiac

Tubuh penderita celiac bereaksi keras terhadap gluten (protein dalam gandum, barley, dan banyak makanan olahan). Penyakit ini menyerang bagian dalam usus halus, bagian dari sistem pencernaan. Hasilnya adalah diare, produksi gas, sakit perut dan perut kembung.

Penyakit ini tak bisa disembuhkan. Penderitanya hanya bisa meredakan gejala dan menjauhi gluten.

Perut kembung bisa sembuh dengan sendirinya. Tetapi waspada jika disertai dengan lemas, hilang nafsu makan, diare, atau penurunan berat badan. Begitu juga demam, nyeri perut, atau kotoran berdarah. Segera hubungi dokter. Sebab Anda mungkin perlu

menjalani pemeriksaan laboratorium dan foto sinar X di area usus halus. Mungkin juga Anda perlu menjalani tes intoleran laktosa dan penyakit celiac.

Keyword:

Perut kembung

Penyebab perut kembung

Tips atasi perut kembung

Meta Desc:

Sekalipun terdengar sepele, perut kembung bisa sangat menyiksa. Lalu, apa saja penyebabnya? Yuk telusuri aneka penyebab perut kembung dan temukan solusinya!

Referensi:

<https://www.webmd.com/digestive-disorders/ss/slideshow-bloating-reasons>