

PSYBIOM

PUFFADÁS NAPLÓ



WWW.PSYBIOM.HU

NAPLÓ

MIÉRT PUFFADOK?

A bélben termelődő gázok teljesen természetesek: a bélflóra baktériumai és archaeái „lakmároznak” azokból a tápanyagokból, amelyeket a vékonybél nem tudott teljesen megemésztetni és/vagy felszívni. A lebontás közben különböző gázok szabadulnak fel – ezek megfelelő egyensúlyban ártalmatlanok, sőt hasznosak.



Probléma akkor van, ha a gáztermelés felborul. Ilyenkor jellemző tünetek:

- állandó puffadás, teltségérzet
- haskorgás, fokozott bélhangok
- hasi görcsök, fájdalom
- székrekedés vagy hasmenés
- kellemetlen szagú szelek

Ez arra utalhat, hogy a bélflóra összetétele vagy az emésztés hatékonysága nincs rendben.

TIPP

Vezess „puffadás-naplót”! Írd fel, mely ételek után tapasztalod a tüneteket (pl. hagymafélék, hüvelyesek, tejtermékek, húsok, saláták, zöldségek), így könnyebben felismered a problémás ételeket.

1.NAP

Reggel lapos hassal ébredtem?	igen	nem		
Mikor puffadtam?	reggel			
Milyen erősen?	délelőtt			
	ebéd után			
	este			
Hol éreztem a puffadást?	gyomortáj			
	köldök körül			
	alhas			
	teljes has			
Milyen volt a puffadás jellege?	feszülő			
	görcsös			
	teltségérzés			
Mennyi idővel evés után jelentkezett a puffadás?	0-30 perc			
	1-2 óra			
	3-6 óra			
Javult székelés vagy gázürítés után?	igen	nem	részben	
Széklet állaga (többet is jelölhetsz ha változó az állaga)	Bristol 1	Bristol 2	Bristol 3	Bristol 4
	Bristol 5	Bristol 6	Bristol 7	
Székletürítés gyakorisága ma?	0	1-2	3	több, mint 3
Stressz szintje a nap folyamán?	alacsony	közepes	erős	
Alvás minősége?	jó	közepes	rossz	

Mely étel(ek) okozta a problémát?_____

Egyéb megjegyzés_____

2.NAP

Reggel lapos hassal ébredtem?	igen	nem		
Mikor puffadtam?	reggel			
Milyen erősen?	délelőtt			
	ebéd után			
	este			
Hol éreztem a puffadást?	gyomortáj			
	köldök körül			
	alhas			
	teljes has			
Milyen volt a puffadás jellege?	feszülő			
	görcsös			
	teltségérzés			
Mennyi idővel evés után jelentkezett a puffadás?	0-30 perc			
	1-2 óra			
	3-6 óra			
Javult székelés vagy gázürítés után?	igen	nem	részben	
Széklet állaga (többet is jelölhetsz ha változó az állaga)	Bristol 1	Bristol 2	Bristol 3	Bristol 4
	Bristol 5	Bristol 6	Bristol 7	
Székletürítés gyakorisága ma?	0	1-2	3	több, mint 3
Stressz szintje a nap folyamán?	alacsony	közepes	erős	
Alvás minősége?	jó	közepes	rossz	

Mely étel(ek) okozta a problémát?_____

Egyéb megjegyzés_____

3.NAP

Reggel lapos hassal ébredtem?	igen nem			
Mikor puffadtam?	reggel			
Milyen erősen?	délelőtt			
	ebéd után			
	este			
Hol éreztem a puffadást?	gyomortáj			
	köldök körül			
	alhas			
	teljes has			
Milyen volt a puffadás jellege?	feszülő			
	görcsös			
	teltségérzés			
Mennyi idővel evés után jelentkezett a puffadás?	0-30 perc			
	1-2 óra			
	3-6 óra			
Javult székelés vagy gázürítés után?	igen nem részben			
Széklet állaga (többet is jelölhetsz ha változó az állaga)	Bristol 1	Bristol 2	Bristol 3	Bristol 4
	Bristol 5	Bristol 6	Bristol 7	
Székletürítés gyakorisága ma?	0	1-2	3	több, mint 3
Stressz szintje a nap folyamán?	alacsony	közepes	erős	
Alvás minősége?	jó	közepes	rossz	

Mely étel(ek) okozta a problémát?

Egyéb megjegyzés

4.NAP

Reggel lapos hassal ébredtem?	igen	nem		
Mikor puffadtam?	reggel			
Milyen erősen?	délelőtt			
	ebéd után			
	este			
Hol éreztem a puffadást?	gyomortáj			
	köldök körül			
	alhas			
	teljes has			
Milyen volt a puffadás jellege?	feszülő			
	görcsös			
	teltségérzés			
Mennyi idővel evés után jelentkezett a puffadás?	0-30 perc			
	1-2 óra			
	3-6 óra			
Javult székelés vagy gázürítés után?	igen	nem	részben	
Széklet állaga (többet is jelölhetsz ha változó az állaga)	Bristol 1	Bristol 2	Bristol 3	Bristol 4
	Bristol 5	Bristol 6	Bristol 7	
Székletürítés gyakorisága ma?	0	1-2	3	több, mint 3
Stressz szintje a nap folyamán?	alacsony	közepes	erős	
Alvás minősége?	jó	közepes	rossz	

Mely étel(ek) okozta a problémát? _____

Egyéb megjegyzés _____

5.NAP

Reggel lapos hassal ébredtem?	igen	nem		
Mikor puffadtam?	reggel			
Milyen erősen?	délelőtt			
	ebéd után			
	este			
Hol éreztem a puffadást?	gyomortáj			
	köldök körül			
	alhas			
	teljes has			
Milyen volt a puffadás jellege?	feszülő			
	görcsös			
	teltségérzés			
Mennyi idővel evés után jelentkezett a puffadás?	0-30 perc			
	1-2 óra			
	3-6 óra			
Javult székelés vagy gázürítés után?	igen	nem	részben	
Széklet állaga (többet is jelölhetsz ha változó az állaga)	Bristol 1	Bristol 2	Bristol 3	Bristol 4
	Bristol 5	Bristol 6	Bristol 7	
Székletürítés gyakorisága ma?	0	1-2	3	több, mint 3
Stressz szintje a nap folyamán?	alacsony	közepes	erős	
Alvás minősége?	jó	közepes	rossz	

Mely étel(ek) okozta a problémát?_____

Egyéb megjegyzés_____

6.NAP

Reggel lapos hassal ébredtem?	igen	nem		
Mikor puffadtam?	reggel			
Milyen erősen?	délelőtt			
	ebéd után			
	este			
Hol éreztem a puffadást?	gyomortáj			
	köldök körül			
	alhas			
	teljes has			
Milyen volt a puffadás jellege?	feszülő			
	görcsös			
	teltségérzés			
Mennyi idővel evés után jelentkezett a puffadás?	0-30 perc			
	1-2 óra			
	3-6 óra			
Javult székelés vagy gázürítés után?	igen	nem	részben	
Széklet állaga (többet is jelölhetsz ha változó az állaga)	Bristol 1	Bristol 2	Bristol 3	Bristol 4
	Bristol 5	Bristol 6	Bristol 7	
Székletürítés gyakorisága ma?	0	1-2	3	több, mint 3
Stressz szintje a nap folyamán?	alacsony	közepes	erős	
Alvás minősége?	jó	közepes	rossz	

Mely étel(ek) okozta a problémát?_____

Egyéb megjegyzés_____

7.NAP

Reggel lapos hassal ébredtem?	igen	nem		
Mikor puffadtam?	reggel			
Milyen erősen?	délelőtt			
	ebéd után			
	este			
Hol éreztem a puffadást?	gyomortáj			
	köldök körül			
	alhas			
	teljes has			
Milyen volt a puffadás jellege?	feszülő			
	görcsös			
	teltségérzés			
Mennyi idővel evés után jelentkezett a puffadás?	0-30 perc			
	1-2 óra			
	3-6 óra			
Javult székelés vagy gázürítés után?	igen	nem	részben	
Széklet állaga (többet is jelölhetsz ha változó az állaga)	Bristol 1	Bristol 2	Bristol 3	Bristol 4
	Bristol 5	Bristol 6	Bristol 7	
Székletürítés gyakorisága ma?	0	1-2	3	több, mint 3
Stressz szintje a nap folyamán?	alacsony	közepes	erős	
Alvás minősége?	jó	közepes	rossz	

Mely étel(ek) okozta a problémát? _____

Egyéb megjegyzés _____

A BRISTOL SZÉKLET SKÁLA

A Bristol székletskálát (Bristol Stool Form Scale, BSFS) 1997-ben dolgozta ki Dr. Stephen Lewis és Dr. Ken Heaton az angliai Bristol Royal Infirmary és a Bristoli Egyetem Orvostudományi Tanszékének munkatársaiként. Azóta világszerte alkalmazott, nemzetközileg elfogadott orvosi eszközzé vált a széklet állagának és formájának egységes értékelésére.

A Bristol székletskálát orvosok és egészségügyi szakemberek használják a bélműködés gyors felmérésére, valamint a székrekedés, a hasmenés és egyes emésztőrendszeri betegségek kivizsgálásának és nyomon követésének támogatására. A skála a kutatásokban is széles körben alkalmazott eszköz, például az irritábilis bél szindróma (IBS) és különböző kezelések hatékonyságának értékelése során.

A skála 7 különböző széklettípust különböztet meg a nagyon kemény, bogyós széklettől egészen a teljesen folyékony székletig. Segítségével könnyebben felismerhető, hogy a bélműködés inkább lassult, normális vagy felgyorsult, így fontos támpontot nyújt az emésztőrendszer állapotának megítélésében.

BRISTOL SZÉKLET SKÁLA				
TÍPUS 1		kemény, mogyoró nagyságú darabos széklet	KÓROS	
TÍPUS 2		kemény, csomós, kolbász alakú széklet	KÓROS	
TÍPUS 3		repedezett felszínű, kolbász alakú széklet	NORMÁLIS	
TÍPUS 4		puha, sima felületű, kolbász alakú széklet	IDEÁLIS	
TÍPUS 5		lágý, sima felületű, több darabban érkező széklet	NORMÁLIS	
TÍPUS 6		puha, bolyhosan összeálló székletdarabok tépett szélekkel	KÓROS	
TÍPUS 7		vizes, folyékony széklet	KÓROS	

MIÉRT PUFFADOK?

Mit jelenthetnek a válaszaid?

Ha a kérdések közül többnél is igen választ adtál, vagy a Bristol széklet-skálán tartósan nem a 3-4-es típus jellemző rád, akkor érdemes lehet alaposabban megvizsgálni az emésztőrendszered működését - szakorvos felkeresése javasolt!

A tartós puffadás, a visszatérő hasi panaszok, a rendszertelen széklet, vagy az, hogy bizonyos ételeket egyre nehezebben tolerálsz, gyakran arra utalnak, hogy a bélrendszer és a bélflóra egyensúlya felborult. Ilyenkor nem mindig elegendő egy újabb probiotikum vagy étrendi változtatás – először érdemes megérteni, mi áll a tünetek hátterében.

A tartós emésztési panaszoknak mindig érdemes utánajárni. Ha a vizsgálatok eddig nem adtak egyértelmű magyarázatot a tüneteidre, az nem jelenti azt, hogy nincs kiváltó ok. A háttérben több tényező is állhat, amelyek közül az egyik a bélflóra egyensúlyának felborulása lehet.

A Psybiomnál mi állapotfelméréssel és szükség esetén korszerű, fejlett genetikai alapú mikrobiom vizsgálattal segítünk megérteni, mi zajlik a bélrendszeredben.

Megoldásaink között személyre szabott hatóanyag javaslatokat, professzionális táplálkozási tanácsadást és az idegrendszer működését támogató módszereket is találsz.

KÉRDÉSEID ESETÉN KERESS MINKET BIZALOMMAL!

www.psybiom.hu
info@psybiom.hu

PSYBIOM