

Beberapa Makanan Penyebab Perut Kembung



Sumber Foto : IBD Relief

Tahukah Anda ternyata ada beberapa makan yang dapat menyebabkan perut kembung? Bahkan beberapa makanan tersebut mungkin sering Anda konsumsi sehari – hari. Mari cari tahu faktanya di artikel berikut.

Perut kembung merupakan keadaan perut terasa sangat penuh karena adanya udara ataupun gas. Keadaan ini tentunya akan mengganggu aktivitas sehari – hari karena perasaan tidak nyaman pada perut.

Perut kembung sendiri bisa disebabkan oleh banyak hal seperti makan terlalu cepat, berbicara ketika makan dan disebabkan oleh beberapa makanan yang mungkin baru saja Anda konsumsi.

Makanan apa saja yang menyebabkan perut kembung?

- **Kacang – kacang**

Makanan satu ini kaya aka protein, karbohidrat, serat dan vitamin dan mineral. Kacang kancangan menyebabkan kembung karena mengandung serat tinggi dan mengandung oligosakarida, yang merupakan gula yang sulit di pecah oleh tubuh, sehingga akan difermentasi oleh bakteri di usus dan menghasilkan gas pada saluran cerna

- **Minuman bersoda**

Minuman bersoda mengandung gas yang dapat secara langsung ke saluran cerna dan menyebabkan perut terasa kembung

- **Gandum**

Gandum mengandung protein yang disebut gluten, yang dapat menyebabkan kembung, nyeri perut dan diare

pada beberapa orang

- **Bawang**

Bawang mengandung fruktan yang merupakan serat larut sehingga dapat menyebabkan perut kembung

- **Beberapa jenis sayur**

Jenis sayur seperti kembang kol, brokoli, kol, selada, dan masih banyak lagi. Meskipun sayuran ini kaya akan nutrisi seperti vitamin C, vitamin K, serat, dan kalium, sayuran ini juga dapat menyebabkan masalah di saluran cerna termasuk kembung

- **Produk susu**

Meskipun produk susu seperti susu, keju, dan yogurt kaya akan kalsium dan protein, namun pada beberapa orang memiliki kondisi intoleransi laktosa yang akan lebih mudah menyebabkan kembung, peningkatan gas, nyeri perut, dan diare jika mengonsumsi makanan yang mengandung susu

- **Minuman beralkohol**

Alkohol merupakan substansi inflamasi yang dapat menyebabkan iritasi di permukaan usus sehingga menyebabkan perut mudah kembung

- **Pir dan apel**

Pir dan apel diketahui juga dapat menyebabkan kembung dan masalah saluran cerna lainnya.

Cara mengatasi perut kembung akibat makanan

Beberapa jenis makanan yang menyebabkan perut kembung tidak selamanya sama pada setiap orang, biasanya perut kembung akibat konsumsi makanan dapat berbeda beda pada setiap orang.

Sangat penting bagi Anda untuk mengetahui secara spesifik makanan apa yang dapat menyebabkan perut Anda terasa kembung agar dapat mengurangi atau menghindari makan tersebut.

Apabila dengan menghindari makanan tertentu tidak membantu, segera konsultasikan diri Anda ke dokter untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Referensi :

- Healthline (2017). 13 Food That Cause Bloating (and what to eat instead)
- Medical News Today (2018). Which foods make you bloated?
- Mayo Clinic (2020). Bloating, gas and bloating: Tips for reducing them
- Journal of Neurogastroenterology and Motility (2016). Clinical Dimension of Bloating in Functional Gastrointestinal Disorders
- NCBI (2018). Lactose Intolerance: Overview