



# Flatulence (Gas)

Everyone has gas. Burping or passing gas through the rectum is normal. Because it is embarrassing to burp or pass gas, many people believe they pass gas too often or have too much gas. It is rare for a person to have too much gas. Most of the time gas is odorless. The odor comes from sulfur made by bacteria in the large intestine. Sometimes gas causes bloating and pain. Not everyone has these symptoms.

**Gas** is formed in the intestines by the action of **bacteria** as food is being digested. Gas is also called **flatus** or **flatulence**, and is passed through the intestine and out the body through the rectum.

## Points

- Everyone has gas.
- Changing what you eat and drink can help prevent or relieve gas.
- Passing gas frequently is normal.
- Cut down on the foods that cause gas.

## Causes

- Beans
- Broccoli, cabbage, brussels sprouts, onions, artichokes, asparagus
- Pears, apples, peaches
- Whole grains, whole wheat, bran
- Soft drinks, fruit drinks
- Milk, milk products, cheese, ice cream
- Packaged foods that have lactose in them (bread, cereal, salad dressing)
- Dietetic foods, sugar free candies and gums

## What is lactose intolerance?

Lactose intolerance means you cannot digest foods with lactose in them. Lactose is the sugar found in milk and foods made with milk. Lactose intolerance is not serious, but it can make you very uncomfortable after you eat foods with lactose.

## Tips

- Drink plenty of water. Try not to drink soda and beer.
- Eat slower and chew more to cut down on the amount of air you swallow when you eat. Avoid chewing gum. Don't smoke. Make sure your dentures fit properly.
- Keep a diet diary.

# Flatulencia (Gas)

Todas las personas tienen gas. Eructar o expulsar gas por el recto es una función normal del cuerpo. Sin embargo, es raro que una persona tenga demasiado gas. La mayor parte del tiempo, el gas es inoloro. El olor viene del azufre producido por bacterias en el intestino grueso. A veces, el gas causa hinchazón y dolor. No todas las personas presentan esos síntomas.

El **gas** es formado en el intestino, causado por **bacteria** a medida que la comida es digerida. Gases o peos viajan por el intestino hasta llegar al recto. De esta forma su cuerpo se deshace de ellos.

## Puntos

- Todos tenemos gases.
- Un cambio en las comidas y las bebidas puede ayudar a prevenir o aliviar la acumulación de gas.
- El gas pasajero es con frecuencia normal.
- Reduzca los alimentos que le causen gas.

## Las Causas

- Frijoles
- El brócoli, la col, las cebollas, la alcachofa, el espárrago
- Las peras, las manzanas, los melocotones
- Los granos enteros, el trigo integral, el salvado
- Los refrescos de fruta
- Los productos lácteos, como la leche, el queso, el helado
- Los alimentos empacados que tienen lactosa en ellos (pan, el cereal, el aliño)
- Los alimentos dietéticos, las mentas y las gomas de mascar

## ¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

Intolerancia a la lactosa significa que usted no puede digerir alimentos que contengan lactosa. La lactosa es el azúcar que se encuentra en la leche y en los alimentos hechos con leche. La intolerancia a la lactosa no es grave, pero puede hacerle sentir mucho malestar después de comer alimentos con lactosa.

## Sugerencias

- Beba mucha agua. Trate de no consumir bebidas gaseosas.
- Coma más lento y mastique mejor para reducir la cantidad de aire que usted traga cuando come. Evite el chicle. No fume.
- Mantenga un diario sobre su dieta.