

Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

Slik fiser du som en dame

Joakim Staalstrøm · Friday, August 22nd, 2014

De fleste har sett ned på en oppblåst mage og tenkt "Hva i alle dager!?" Som regel er det bare snakk om luft, og ifølge ekspertene kan man gjøre et og annet med det.

Først og fremst, hvorfor blir man oppblåst, Kristine Møller, klinisk ernæringsfysiolog ved Lovisenberg Diakonale Sykehus?

- Det kan være noe man har spist og ikke tåler. Det kan være nerver eller at man har holdt inne en promp. Kanskje er det lenge siden man har vært på do?

Oppblåsthet kommer av at kroppen ikke klarer å bryte ned prompen, slik den bryter ned maten. Noen ganger kan selve nedbrytelsesprosessen forårsake luft i magen. Hvis ikke luften får slippe ut, fyller den opp magen som kan gi deg denne underlige følelsen av å være en ballong.

Det finnes et uttrykk om at en champagnekork skal sprettes slik at det høres ut som en damefis. Lavt, litt som en pffttthhhh. Finnes det metoder som gjør at man kan unngå å spille champagnegaloppen med rumpa under brudens tale, men heller slippe en anonym damefis?

- Altså at man ikke lager lyd? Nei, jeg tror ikke det finnes noen triks, men man kan nok unngå det hvis man slapper av og prøver å slippe den helt rolig.



Kristine Møller, klinisk ernæringsfysiolog

Kristines huskeliste om du ikke vil fise på fest:

- Unngå brus og kullsyreholdige drikker.
- Ikke be om runde to av erter, løk, bønner, linser eller kål.
- Reagerer du på gjærbakst, kan det være en idé å ligge unna brødkurven.
- Sørg for en fullkommen dotur før du tar på deg finstasen.
- Noen av oss reagerer på tyggegummi eller pastiller med kunstig søtningsstoff, unngå det før festen.
- Ikke stress under måltidet, og tygg maten din godt.

This entry was posted on Friday, August 22nd, 2014 at 11:52 am and is filed under [Forebygge](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.