



Gui Health MINI Class
GUT RESET 5
腸内細菌の整え方5ステップ
By *Emi Kempinski*

Q6

**昨年秋から夫婦そろって毎日ガスが沢山でるようになり
膨満感はありません。ガスの原因は何でしょうか？**

Q6.

自分の腸タイプ判定では、"IBS" & "SIBO" と思いますが、昨年秋から夫婦そろって毎日ガスが沢山でるようになり困っています。膨満感はありません。食事の内容を振り返ってみると、キムチ(自作)を毎日たくさん食べたせいでガスが多いのでしょうか？

A6.

IBSの場合は、精神的ストレスや自律神経の影響が関与することが多いのですが、ご夫婦そろって同時期に症状が出現している点を考えると、

ストレス要因だけで説明するのはやや難しい印象です。

毎日キムチをたくさん召し上がっているとのことですが、SIBOの場合は、発酵食品がガスの引き金になることが多くあります。ただ、膨満感もないということですので、他の食べ物が引き金になっている食物不耐症の可能性が疑われます。

講座内の回復ステップにあるように、発酵食品は控えめにする必要があります。

食べたものと症状、特にガスの状態を観察することをお勧めします。その上で、16Pの反応する食品と量トラッキング表を使い食品と量とを観察しながら、徐々に再導入していきます。

特にプレバイオティクス食品や高FODMAP食で症状が悪化するものがないかを注意深く観察をしてください。

