1. Hava yutmak gaz yapan nedenlerden biridir. Bu nedenle ;

Sigara Kullanmayınız.

Sakız çiğnemeyiniz.

Yemeklerinizi iyi çiğneyerek yavaş yavaş yiyiniz.

Az az sık sık yiyiniz.

2. Aşağıdaki besinler gaz üretimine katkıda bulunabilirler. Bu besinleri az miktarda deneyerek rahatsız ettiği takdirde bu besinlerden kaçınınız.

BESİN GRUBU	**SAKINCALI YİYECEKLER**
Kuru Baklagiller	Kuru Fasulye, Nohut, Mercimek, Barbunya, Soya Fasulyesi
Süt ve Süt Ürünleri	Süt, Dondurma, Yoğurt
Sebzeler	Lahana, Karnabahar, Turp, Soğan, Brokoli, Brüksel Lahanası, Salatalık, Kuşkonmaz, Kereviz, Şalgam
Meyveler	Kuru Erik, Kayısı, Kuru Üzüm,Turunçgiller, Kavun, Karpuz
Tahıllar	Bulgur, Yarma, Kepek, Çavdar, Yulaf ve bunlardan hazırlanan ürünler
Yağlı Besinler	Kızarmış Besinler, Yağlı Etler, Krema, Kaymak, Mayonez
İçecekler	Alkollü ve Karbonatlı İçecekler
Diğer	Baharatlı yiyecekler, çok şekerli ve yoğun ballı tatlılar