

# BioGaia®

## HASFÁJÁS kisokos

Minden 6-10.  
gyermeket érinthet

A kisokos online  
is elérhető!



Még több információ és jótanács:  
[www.biogaia.hu](http://www.biogaia.hu)

## Gyakran fáj a hasa, hiányzik az óvodából vagy az iskolából, és kimarad a legjobb programokból is. Sokszor nem tűnik komolynak, de a gyermekkori hasfájás figyelmet érdemel.

A gyermekorvosi rendelőkben gyakran fordulnak meg olyan gyerekek, akik újra és újra hasfájásra panaszkodnak. Tüneteik hasonlóak. A fájdalom:

- legalább két hónapja vissza-visszatér
- a köldök körül jelentkezik, néha a gyomorszáj környékén vagy szétszórtan
- hullámzó intenzitású

Viszont tünetmentes periódusokban a gyermek általános állapota rendszerint jó.



Miközben a gyermek életminősége fokozatosan romlik, a klasszikus diagnosztikai módszerek sokszor nem mutatják a hasfájás okait, mert a hasfájás mögött nem szervi elváltozás áll, és nincsenek ún. alarm tünetek:

- ✦ nincs láz, ismétlődő hányás vagy véres széklet
- ✦ nincs testsúlycsökkenés
- ✦ nem fordult elő a családban IBD, cöliákia vagy peptikus fekély
- ✦ nem ébred fel éjszaka hasfájásra

**✓** A hasfájás oka gyakran a bél-agy tengely működési zavara.

A bélrendszer és az agy folyamatosan „beszélget egymással”, hat egymásra. Kiterjedt neuronhálózat, valamint fontos kémiai anyagok, hormonok országútja köti össze őket.

Ha ezt az érzékeny rendszert valamilyen hatás éri, annak tüneteit érezhetjük az agyműködésünkön, hangulatunkon (pl. **szorongás, feszültség** formájában) és a gyomor-bél traktusban (pl. ún. **funkcionális, vagyis nem szervi eredetű hasfájás** formájában) is.

## Mi okozhat zavart a bél-agy tengely működésében gyermekkorban?

**Korábbi fertőzés** után fennmaradó bélműködési zavarok és fokozott fájdalomérzet, felborult bélmikrobióta

**Csecsemőkor** stressz- és fájdalomélmények, beavatkozások (pl. inkubátoros kezelés, szünetes módja)

**Szorongás**, fokozott terhelés, stressz, iskolai nehézségek, esetleges otthoni feszültség

**Magas FODMAP\***-tartalmú ételek és italok, kevés rost, ultrafeldolgozott élelmiszerek, felesleges és szigorú diéták

**Rendszertelen étkezés**, étkezések kihagyása

**Kiskamasz lányok** esetében a **nővé érés** okozta hormonális változások, a megváltozó társas kapcsolatok

\*FODMAP: frukto-, oligo-, di- és monoszacharidok, poliolok, részletek a 6. oldalon.



A funkcionális  
hasfájás  
gyógyszer  
nélkül is  
enyhíthető



## 5 életmódbeli tanács

1

NAPIREND

A rendszeresség a gyermekek életébe stabilitást hoz, és a biztonságérzetet erősíti.

2

ALVÁS

Az életkornak megfelelő hosszúságú, jó minőségű alvás pihentet, és segít újratöltődni. Ráadásul az idegrendszer is nyugtatja.

3

MOZGÁS

Fontos a fizikai aktivitás, a kellő mennyiségű, mindennapi mozgás, sport.

4

TÁRSASÁG

A szociális kapcsolatok gyermekkorban kiemelten fontosak. Ha lehet, kerüljük az óvodai, iskolai hiányzást.

5

„BETEG”

Törekedjünk arra, hogy a gyermek ne tekintse betegnek magát. Tereljük el a figyelmét a fájdalomról, ne az álljon a mindennapok középpontjában.

**Fontos a mentális támogatás: beszélgessen gyermekével a stressz, a szorongás okairól és azok kezeléséről, nyugtassa meg, hogy a fájdalom csak átmeneti és kezelhető. Szükség esetén érdemes tanácsadót is bevonni.**

## A hasfájós tünetek enyhítése, a gyermek életminőségének és aktivitásának javítása érdekében a szülő is sokat tehet.

Mivel az agy és a bél folyamatos és aktív kapcsolatban állnak egymással, mindkettővel foglalkozni kell. Türelemmel és tudatos döntésekkel jó eredményeket lehet elérni.



## 5 étrendi tanács

1

ÉTREND

Kiegyensúlyozott, egészséges étrend javasolt. Kerüljük a túlzottan feldolgozott és a magas FODMAP-tartalmú élelmiszereket (részletekért lapozzon).

2

ROST

A rostfogyasztásra külön is érdemes odafigyelni, mert ezzel is támogatjuk a bélmikrobiótát. Emellett ügyeljünk a folyadékfogyasztásra (főleg, ha a hasfájást székrekedés is kíséri).

3

ÉTKEZÉS

Minden nap azonos időszakokban, rendszeres és nyugodt körülmények között étkezzünk.

4

DIÉTA  
NÉLKÜL

Nem ajánlott szigorú diétázásba fogni, mert hiányállapotokhoz vezethet, és szorongást is kiválthat. Ha nincs igazolt érzékenység, a gluténmentes étrend sem javasolt.

5

JÓ BACI

A bélmikrobiótát „kívülről” is segíthetjük természetes, gyermekek számára biztonságos, specifikus - kifejezetten a gyermekkori hasfájásban igazolt - élőflórák bevitelével. A probiotikumkúra javasolt időtartama min. 2-3 hónap.

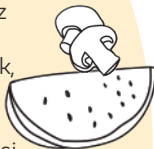
## Egyéb tanácsok

### Gyakran ismételt kérdések

Melyek az ún. magas FODMAP-tartalmú ételek, italok, amelyek fogyasztását érdemes csökkenteni?

Számos ilyen van, átfogó táblázat található például a [fodmapbarat.hu](http://fodmapbarat.hu) oldalon. Néhány példa:

- ✗ búza
- ✗ hagyományos, tehéntejből készült tejtermékek
- ✗ vöröshagyma, brokkoli
- ✗ szőlő, görögdiinnye
- ✗ a gombafélék többsége
- ✗ ketchup, majonéz
- ✗ méz
- ✗ cukros üdítőitalok, szörp



Fontos: gyermekkorban nem javasolt szigorúan alacsony FODMAP-diétát folytatni. Főleg nem orvosi és dietetikus felügyelet nélkül!

Mi az, amit nyugodtan ehet, ihat egy hasfájós gyermek?

Szerencsére ebből is legalább olyan sok van. Néhány példa az alacsony FODMAP-tartalomra:

- ✓ tönkölybúza, rizs
- ✓ szárnyas-, sertés-, marhahúsok, halak
- ✓ tojás
- ✓ növényi tejből készült termékek
- ✓ burgonya, sárgarépa, cukkini, tök, spenót
- ✓ áfonya, ribizli, ananász
- ✓ dió, tökmag, gesztenye
- ✓ zöldfűszerek, mustár
- ✓ világosra főzött teák



Kell-e gyógyszert szedni a hasfájásra?

Orvosi javaslat nélkül nem tanácsos. Egyes, a bél-agy tengely működéséhez kapcsolható tünetek esetén a gyermekorvos javasolhat gyógyszeres kezelést (pl. hashajtót, fájdalomcsillapítót, görcsoldót), de ezt a döntést minden esetben bizza az orvosra!



További kérdések esetén forduljon bizalommal gyermekorvosához, gyermek-gasztroenterológusához.

## Jó egészséget, gyors gyógyulást kívánunk!

*Jogsabályi figyelmeztetés: A fenti megállapítások a mikrobiom, és azon belül a bélflóra általános működését érintő információk, nem a L. reuterivel kapcsolatos egészségügyi állítások. A BioGaia készítményekben található baktériumtörzsek egyedi tulajdonságairól csak egészségügyi szakember (orvos, gyógyszerész, védőnő) nyújthat tájékoztatást.*



# BioGaia®

weboldal: [www.biogaia.hu](http://www.biogaia.hu)  
webshop: [patika.biogaia.hu](http://patika.biogaia.hu)  
[facebook.com/biogaiamagyarorszag](https://facebook.com/biogaiamagyarorszag)  
[instagram.com/biogaiababyjunior.hu](https://instagram.com/biogaiababyjunior.hu)



© BioGaia Magyarország, 2026. Minden jog fenntartva.  
Lezárási szám: 2026/F/20 2026. április 24.