



## ZALECENIA ŻYWIENIOWE PRZY ZAPARCIACH

Zaparcia to stan, w którym dochodzi do zmniejszenia częstości wypróżnień (mniej niż 3 razy w tygodniu) oraz pojawia się dyskomfort towarzyszący wypróżnianiu. Zaparcia mogą być zdiagnozowane również w sytuacji, gdy stolce są twarde i wypróżnianie sprawia trudność, czemu towarzyszy uczucie niepełnego wypróżnienia.

Czynniki sprzyjające wystąpieniu zaparcia to:

- płeć (u kobiet zaparcia diagnozuje się dwukrotnie częściej niż u mężczyzn),
- wiek (częstotliwość wzrasta wraz z wiekiem i sięga 50% u osób po 80. roku życia),
- niski poziom aktywności fizycznej,
- siedzący tryb życia,
- nieprawidłowe nawyki żywieniowe,
- stosowanie niektórych leków (m. in. opiatów, przeciwnadciśnieniowych, antydepresyjnych, przeciwdrgawkowych, preparatów żelaza),
- choroby (m. in. niedoczynność tarczycy, nadczynności przytarczyc, choroby zapalne jelit),
- ciąża.

Modyfikacja stylu życia, w tym sposobu odżywiania to kluczowy element leczenia przewlekłych zaparcia. Podstawą zmian w codziennej diecie jest zwiększenie spożycia produktów będących źródłem błonnika pokarmowego, takich jak: warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, orzechy, nasiona i pestki. Zwiększenie podaży błonnika pokarmowego wiąże się również ze wzrostem ilości wypijanych płynów, głównie wody.

### NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. Spożywaj posiłki regularnie, co 3-4 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed pójściem spać.
2. Przed spożyciem śniadania warto wypić szklankę ciepłej wody, co pobudzi perystaltykę jelit. Do wody można dodać sok z cytryny lub niewielką ilość miodu.
3. Zwiększ spożycie błonnika pokarmowego z dietą. Błonnik powoduje wzrost objętości stolca i przyspiesza pasaż jelitowy. Zwiększenie podaży błonnika wiąże się też z dodatkowymi korzyściami zdrowotnymi m. in. wspomaga utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz zmniejsza ryzyko rozwoju chorób dietozależnych. Ważne jest, aby stopniowo zwiększać ilość błonnika w diecie, gdyż nagła zmiana może być przyczyną wzdęć lub innych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.
4. Spożywaj warzywa i owoce w ilości minimum 400 g dziennie. Warzywa jedz jak najczęściej, dodawaj je do większości posiłków w ciągu dnia. Nie zapominaj o kiszonkach (np. kapuście i ogórkach), które korzystnie wpływają na mikrobiotę jelitową. Owoce spożywaj w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Częściej wybieraj owoce surowe, a suszone okazjonalnie. Dodawaj je do posiłków, np. owsianek, koktajli, sałatek.
5. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, tj. pieczywo razowe, graham, kasze gruboziarniste, pełnoziarniste płatki zbożowe, makarony razowe, ryż brązowy.
6. Do posiłków dodawaj orzechy, nasiona i pestki (np. słonecznika, dyni, siemię lniane), które również są źródłem błonnika pokarmowego. Zalecana dzienna porcja to ok. 30 g.
7. Zwiększenie podaży błonnika jest skuteczne podczas leczenia zaparcia, jednak tylko, gdy towarzyszy mu odpowiednia ilość wypijanych płynów. Zaleca się minimum 2,5 litra płynów dziennie. Powinna być to przede wszystkim woda, ale także napary z herbaty, kawy i ziół, zupy, koktajle, fermentowane produkty mleczne. Dodatkowo można rozważyć regularne spożywanie wody wysokozmineralizowanej bogatej w magnez, która poprawia konsystencję stolca i przyspiesza perystaltykę jelit.
8. Spożywaj codziennie fermentowane produkty mleczne, np. jogurty, kefir, zsiadłe mleko, maślanek, które korzystnie wpływają na mikrobiotę jelitową, a w efekcie wspomagają perystaltykę jelit.
9. Ogranicz spożycie produktów będących źródłem cukrów prostych (np. cukru używanego do słodzenia napojów, słodczy, wyrobów cukierniczych, dżemów, lodów) i tłuszczów (np. tłustych

sosów, smażonych potraw, panierowanych mięs, masła), które spowalniają pracę przewodu pokarmowego, powodują wzdęcia i uczucie dyskomfortu w jamie brzusznej.

10. W szczególnych przypadkach można rozważyć zastosowanie preparatów zawierających probiotyki i/lub prebiotyki (w tym błonnik np. z babki płesznik).

#### **DODATKOWE ZALECENIA:**

1. Dbaj o regularną aktywność fizyczną, która wspomaga pracę jelit. Staraj się być aktywnym przynajmniej 30 minut każdego dnia. Rodzaj aktywności fizycznej dostosuj do swoich możliwości i aktualnego stanu zdrowia. Pamiętaj, że proste czynności takie jak spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe to także aktywność fizyczna przynosząca wiele korzyści dla zdrowia.
2. Unikaj wstrzymywania parcia na stolec, ponieważ jest to czynnik prowadzący do rozwoju zaparcí nawykowych. Zaleca się wprowadzenie regularnych prób spokojnego wypróżniania przez kilka minut dziennie, najlepiej po śniadaniu. Zwróć uwagę na swoją pozycję – za korzystną uważane jest siedzenie z kolanami uniesionymi lekko ponad biodra, np. stosując podwyższenie pod stopy.

#### **Bibliografia:**

1. Włodarek D., Lange E. (red.): Współczesna dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2022.
2. Bharucha A.E., Lacy B.E.: Mechanisms, evaluation, and management of chronic constipation. *Gastroenterology*, 2020, 158(5): 1232-1249.

### Wykaz produktów i potraw dozwolonych i przeciwwskazanych:

| Nazwa produktu lub potrawy     | Dozwolone   | Przeciwwskazane  |
|--------------------------------|---|--|
| Pieczywo                       | czerstwe, razowe, żytnie, pełnoziarniste, graham, pieczywo chrupkie, z dodatkiem otrąb, pumpernikiel  | świeże, jasne, pszenne, pieczywo cukiernicze, rogalce  |
| Mąka                           | mąka żytnia, razowa   | mąka biała, pszenna, kukurydziana  |
| Kasze, makarony                | kasze gruboziarniste (gryczana, jagłana, jęczmienna: pęczak i łamana), ryż brązowy, otręby, płatki kukurydziane, jęczmienne, owsiane), makarony z mąki razowej  | kasza manna, jęczmienna – perłowa, ryż biały, płatki i kleiki ryżowe, makaron z białej mąki  |
| Mięso, jaja, ryby, wędliny     | mięsa chude: cielęcina, młoda wołowina, kurczak, indyk (najlepiej mięso z piersi, bez skóry), schab, królik, gołąb, perliczka, ryby: sandacz, szczupak, karp, lin, flądra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, makrela, sola, tuńczyk, sardynka, wędliny chude : szynka, polędwica (drobiowa), chuda kielbasa, pasztet drobiowy, ryby wędzone chude, jajka gotowane na miękko; w ograniczonych ilościach tłuste ryby takie jak: śledź, halibut, łosoś, a także ryby wędzone tłuste i konserwy rybne | mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, wędliny tłuste: pasztetowa, mortadela, mięsa i wędliny wędzone, konserwy, jajka smażone w sposób tradycyjny |
| Mleko i przetwory mleczne      | mleko, mleko ukwaszone, maślanka, koktajle mleczne, jogurty, kefir, sery twarogowe, śmietanka; w umiarkowanych ilościach: tłuste mleko, sery podpuszczkowe  |  |
| Tłuszcze                       | masło, margaryny miękkie, oleje roślinne: oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, kukurydziany  | smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, olej palmowy   |
| Owoce i orzechy                | wszystkie gatunki: świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe; owoce w postaci surówek, soków, gotowane  | suszone czarne jagody, czereśnie, owoce kandyzowane, owoce w syropach  |
| Warzywa                        | wszystkie warzywa, szczególnie w postaci surowej, warzywa świeże i mrożone np. buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, pietruszka, seler; warzywa w postaci soków lub gotowane; w umiarkowanej ilości warzywa takie jak: kalafior, kapusta kiszona, warzywa cebulowe, fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszone   | warzywa wzdymające: groch, fasola, bób, warzywa kapustne z dodatkiem tłustych sosów i zasmażek   |
| Cukier, miód, słodycze, desery | cukierki owocowe, miód w ograniczonych ilościach, kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, kremy, przeciery owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb  | kisiele, kremy, czekolada, batony, słodycze z dodatkiem kakao i czekolady; torty, chałwa, ciasta tłuste z dużą ilością żółtek i kremami                        |
| Przyprawy                      | kwasek cytrynowy, koperek zielony, natka pietruszki, jarzynka, kminek, majeranek, liść laurowy, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, papryka słodka, pieprz ziółowy, curry, sól do 5 g/dobę; w umiarkowanych ilościach: ostra papryka, pieprz, chili, musztarda  | ocet   |
| Napoje                         | woda mineralna, kompoty, soki, nektary owocowe, napary owocowe, słaba herbata i kawa, herbaty owocowe i ziołowe, woda przegotowana z miodem   | napoje czekoladowe, mocna herbata i kawa, napar z czarnych suszonych jagód, alkohol  |

Opracowała:  
mgr Joanna Ludwiszewska  
DIETETYK