



Zaparcia









Schorzenie polegające na zbyt małej częstotliwości wypróżnień (mniej niż 2 na tydzień) lub występowaniu twardech, oddawanych z wysiłkiem stolców, czemu towarzyszy uczucie niepełnego wypróżnienia.



Zalecenia dietetyczne

1. Spożywaj od 4 do 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu (co 3-4 godziny).
2. Ostatni posiłek spożywaj najpóźniej 2-3 godziny przed snem i w tym czasie nie podjadaj nawet niewielkich przekąsek.
3. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.
4. Śniadanie poprzedź szklanką przegotowanej wody (możesz dodać do niej sok z cytryny), naparu z suszonych śliwek lub fermentowanego produktu mlecznego, np. kefiru. Pomocny może się także okazać kisiel z siemienia lnianego powstały po zalaniu nasion wrzątkiem.
5. Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu – wypijaj co najmniej 2-2,5 litra wody dziennie.
6. Wzbogać dietę w produkty będące źródłem błonnika pokarmowego, który odpowiada za regulację perystaltyki jelit – w przypadku występowania zaparcí dieta powinna zawierać minimum 35 g błonnika pokarmowego, a w okresie zaostrzenia objawów nawet 50-70 g.
7. Spożywaj warzywa w ilości minimum 0,5 kg dziennie (w formie sałatek, surówek, zup, koktajli). Nie zapominaj o kiszonych – kapuście kiszonej czy ogórkach kiszonych małosolnych, wpływających korzystnie na mikroflorę jelitową.
8. Owoce dostarczą nie tylko błonnika pokarmowego, ale również wodę i witaminy. Wybieraj owoce surowe (np. jako przekąskę), dodawaj je do sałatek czy koktajli. Unikaj spożywania soków, napojów i nektarów, które są pozbawione błonnika pokarmowego.
9. Zwiększanie zawartości błonnika w diecie osób, które wcześniej spożywały go w małych ilościach należy przeprowadzać stopniowo – zacząć od warzyw i owoców w formie gotowanej czy przetartej.
10. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, tj. pieczywo razowe, graham, z dodatkiem pestek i nasion, kasze gruboziarniste, makarony razowe, ryż brązowy.
11. Wprowadź do diety fermentowane produkty mleczne, tj. jogurty, kefiry, zsiadłe mleko, które korzystnie wpływają na mikroflorę jelitową.
12. Sięgaj po oleje roślinne, które mogą przyspieszyć pasaż treści pokarmowej w jelicie (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej konopny).
13. Dodawaj do posiłków nasiona i pestki (np. pestki słonecznika, dyni, nasiona chia), które są doskonałym źródłem błonnika pokarmowego.
14. Ogranicz spożycie cukrów prostych (słodycze, wyroby cukiernicze, dżemy, lody, miód) i tłuszczów (tłuste sosy, smażone, panierowane mięsa, masło), które spowalniają pracę przewodu pokarmowego, powodują wzdęcia i uczucie dyskomfortu w jamie brzusznej.
15. W szczególnych przypadkach, po konsultacji lekarskiej, warto rozważyć zastosowanie probiotyków lub prebiotyków w formie preparatów.

Produkty dozwolone i przeciwwskazane w zaparciach

Grupa produktów	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe 	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, pełnoziarniste, z dodatkiem otręb, nasion, pestek, pieczywo typu graham, kasze gruboziarniste (np. pęczak, gryczana), makarony pełnoziarniste, ryż brązowy, mąki razowe, płatki owsiane, otręby.	Pieczywo pszenne, sucharki, drobne kasze (np. manna, kuskus, jęczmienna łamana), ryż biały, makarony jasne, płatki ryżowe.
Warzywa i przetwory warzywne 	Wszystkie surowe lub gotowane, kiszonki.	Warzywa konserwowe, frytki.
Owoce i przetwory owocowe 	Wszystkie świeże i mrożone, owoce suszone.	Owoce w syropach, kandyzowane.
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory 	Wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób, groch – w zależności od indywidualnej tolerancji. Mąka sojowa, napoje sojowe, tofu.	–
Nasiona, pestki, orzechy i ich przetwory 	Wszystkie są zalecane (bez dodatków), np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane, nasiona chia.	Orzechy solone, w karmelu.
Mięso, ryby, jaja i ich przetwory 	<p>Chude mięso (np. wołowina, cielęcina, królik), chudy drób bez skóry (np. kurczak, indyk), chuda wieprzowina.</p> <p>Chude ryby, np. dorsz, mintaj, leszcz, morszczuk, pstrąg, sola, sandacz, flądra, tuńczyk.</p> <p>Tłuste ryby, np. łosoś, halibut.</p> <p>Chude wędliny, np. szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa.</p> <p>Jaja gotowane.</p>	<p>Tłuste mięso (np. wieprzowina, baranina, dziczyzna), tłusty drób (np. kaczka, gęś), mięso peklowane.</p> <p>Tłuste wędliny i wędliny podrobowe (np. pasztet, pasztetowa, mortadela, salami, parówki, kabanosy, kaszanka, baleron, boczek).</p> <p>Mięsa i wędliny wędzone, konserwy mięsne i rybne.</p> <p>Jaja smażone w tradycyjny sposób (z dodatkiem smalcu, boczku itp.).</p>
Produkty mleczne 	Mleko, jogurt, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, sery twarogowe.	Sery żółte i topione, sery pleśniowe.
Tłuszcze 	Oleje roślinne (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek), awokado.	Smalec, słonina, boczek, łój (np. wołowy i barani), margaryny twarde.

Produkty dozwolone i przeciwwskazane w zaparciach

Grupa produktów	Dozwolone	Przeciwwskazane
Desery i słodycze 	Koktajle owocowo-warzywne, ciastka zbożowe z suszonymi owocami (samodzielnie przygotowane), pudding z nasion chia.	Konfitury i dżemy wysokocukrowe, słodycze z dużą ilością cukru i tłuszczu, z alkoholem, cukierki i ciastka, batony, pączki, faworki, torty, ciasta z kremem lub bitą śmietaną, tłuste ciasta (np. francuskie).
Napoje 	Woda, słabe napary ziołowe, słaba herbata, kawa zbożowa, herbaty owocowe, napary z suszonych owoców, soki warzywno-owocowe.	Napoje gazowane i alkoholowe, mocna kawa, mocna herbata, kakao, czekolada.
Techniki kulinarne 	Gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu, grillowanie, duszenie bez obsmażania.	Smażenie, duszenie z wcześniejszym obsmażeniem, duszenie z dodatkiem tłuszczu.



Przykładowy jadłospis jakościowy w zaparciach

ŚNIADANIE:

Owsianka z suszoną żurawiną

- płatki owsiane
- otręby pszenne
- wrzątek
- żurawina suszona
- płatki migdałowe
- jogurt naturalny
- nasiona chia

II ŚNIADANIE:

Kanapki pełnoziarniste z pastą z twarogu i warzyw

- chleb żytni razowy
- ser twarogowy chudy
- mleko 1,5% tłuszczu
- rzodkiewka
- szczypiorek

OBIAD:

Gryczane kaszotto z kurczakiem i warzywami

- kasza gryczana
- pierś z kurczaka
- olej rzepakowy
- papryka zielona
- cukinia
- natka pietruszki
- przyprawy: kurkuma, sól, pieprz, papryka ostra, papryka słodka

PODWIECZOREK:

Koktajl miętowo-ogórkowy

- ogórek
- natka pietruszki
- awokado
- jabłko
- sok z cytryny
- kefir
- siemię lniane



Propozycja podania. Fot.: freepik.com

KOLACJA:

Tosty z pastą z czerwonej fasoli

- pumpernikiel
- pasta z fasoli: fasola czerwona z puszki, oliwa z oliwek, przyprawy: czosnek, zioła prowansalskie
- papryka czerwona

Zapraszamy do Centrum Dietetycznego Online

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie www.poradnia.ncez.pl i weź zdrowie w swoje ręce!

Bibliografia:

1. Dzieniszewski J. Zaparcia stolca, [w:] Praktyczny podręcznik dietetyki, [red.:] Jarosz M, IŻŻ, Warszawa, 2010, s. 196-202.
2. Jarosz M, Dzieniszewski J [red. nauk.]: Zaparcia, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa, 2003, s. 9-66.