

Zaparcia to stan, w którym zwykle zmniejszona jest częstość wypróżnień (mniej niż 3 razy w tygodniu) i 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.

Do czynników sprzyjających wystąpieniu zaparcí należą:

- płeć (u kobiet zaparcia stwierdzane są dwukrotnie częściej),
- wiek (częstotliwość zwiększa się z wiekiem i sięga 50% u osób po 80. roku życia),
- mała aktywność fizyczna,
- siedzący tryb życia,
- nieprawidłowa dieta (typu zachodniego, niskoenergetyczna),
- 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 żywienia, stanowi istotny element leczenia przewlekłych zaparcí. Podstawowym postępowaniem jest zwiększenie spożycia produktów będących **źródłem błonnika pokarmowego**, takich jak warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, orzechy, nasiona i pestki. Bardzo ważne jest również zwiększenie ilości wypijanych płynów, głównie wody. Warto dodać, że zaparcia mogą wynikać także ze zbyt małej ilości spożywanej żywności, np. na skutek stosowania restrykcyjnej diety redukcyjnej. Dieta powinna być dostosowana indywidualnie do potrzeb pacjenta.

Najważniejsze zalecenia żywieniowe:

- Spożywaj posiłki regularnie, co 3-4 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem.
- Zwiększ spożycie błonnika pokarmowego z dietą, który powoduje wzrost objętości stolca i przyspiesza pasaż jelitowy. Zalecana dzienna podaż błonnika według WHO powinna wynosić minimum 25 g. Zwiększenie podaży błonnika wiąże się też z dodatkowymi korzyściami zdrowotnymi, w niektórych przypadkach u ludzi dorosłych spożycie błonnika wyższe od 25 g dziennie może wspomagać utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz zmniejsza ryzyko rozwoju chorób dietozależnych. Zwiększenie ilości błonnika należy przeprowadzić stopniowo, ponieważ nagła zmiana może być przyczyną wzdęć i innych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.
- 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. Są jednak cennym źródłem błonnika pokarmowego, polifenoli i sorbitolu, czyli składników ułatwiających wypróżnianie. Częściej wybieraj owoce surowe, a suszone tylko okazjonalnie. Dodawaj je do posiłków, np. owsianek, koktajli, sałatek. Nie zaleca się spożywania soków, napojów i nektarów, które są pozbawione błonnika pokarmowego.
- Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, tj. pieczywo razowe, graham, kasze gruboziarniste, naturalne płatki zbożowe, makarony razowe, ryż brązowy.
- Do posiłków dodawaj orzechy, nasiona i pestki (np. słonecznika, dyni, siemienia lniane), które są doskonałym źródłem błonnika pokarmowego. Zalecana dzienna porcja wynosi 30 g (garść).

ZALECENIA DIETETYCZNE DLA OSÓB Z TOWARZYSZĄCYMI ZAPARCAMI

- Zwiększenie podaży błonnika jest skuteczne w leczeniu zaparcí, kiedy towarzyszy mu odpowiednia ilość wypijanych płynów. Zalecane jest spożywanie min. 2,5 litra płynów dziennie. Przede wszystkim powinna być to woda, ale źródłem płynów będą też 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.
- Śniadanie możesz poprzedzić szklanką wody, co pobudzi perystaltykę jelit.
- Spożywaj codziennie fermentowane produkty mleczne, tj. jogurty, kefiry, zsiadłe mleko, które korzystnie wpływają na mikrobiotę jelitową, a w efekcie wspomagają perystaltykę jelit.
- 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 również uwagę na swoją pozycję – za korzystną uważane jest siedzenie z kolanami uniesionymi lekko ponad biodra, np. stosując podwyższenie pod stopy.
- Dbaj o regularną aktywność fizyczną, która wspomaga perystaltykę jelit. Staraj się być aktywnym minimum 30 minut każdego dnia. Dostosuj rodzaj aktywności fizycznej do swoich możliwości. Pamiętaj, że proste czynności takie jak spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe czy zabawa z dziećmi także przynoszą wiele korzyści dla zdrowia.
- Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.
- W szczególnych przypadkach i po konsultacji lekarskiej można rozważyć zastosowanie preparatów zawierających probiotyki i/lub prebiotyki (w tym błonnik np. z babki płesznik).
- Ogranicz spożycie produktów będących źródłem cukrów prostych (np. cukru używanego do słodzenia napojów, słodyczy, wyrobów cukierniczych, dżemów, lodów, miodu) i tłuszczów (np. tłustych sosów, smażonych potraw, panierowanych mięs, masła), które spowalniają pracę przewodu pokarmowego, powodują wzdęcia i uczucie dyskomfortu w jamie brzusznej.
- Zalecana obróbka termiczna potraw: gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe i warzywa gotowane al dente) grillowanie z użyciem grilla elektrycznego lub patelni grillowych, pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym smażenie bez dodatku tłuszczu duszenie bez obsmażania Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.

ZALECENIA DIETETYCZNE DLA OSÓB Z TOWARZYSZĄCYMI ZAPARCIAMI

Produkty zalecane i przeciwwskazane w zaparciach*

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE PRODUKTY	PRZECIWWSKAZANE PRODUKTY
WARZYWA	-wszystkie świeże i mrożone -kiszonki w umiarkowanych ilościach	-warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
OWOCE	-wszystkie świeże i mrożone -owoce suszone w umiarkowanych ilościach	-owoce kandyzowane -owoce w syropach
PRODUKTY ZBOŻOWE	-mąki z pełnego przemiału -pieczywo pełnoziarniste i graham -płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie otręby pszenne, żytnie, owsiane -kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa -ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	-mąka oczyszczona -pieczywo cukiernicze, -jasne pieczywo tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane -płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru: kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy -drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana -biały ryż -jasne makarony: pszenne, ryżowe
ZIEMNIAKI	-gotowane -pieczone	-ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree -smażone -frytki, chipsy -placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
MLEKO I PRODUKTY FERMENTOWANE	-mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) -produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 3%: jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko -chude i półtłuste sery twarogowe -mozzarella light -serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach)	-pełnotłuste mleko -mleko skondensowane śmietana, -śmietanka do kawy -jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne -sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
JAJA	-jaja gotowane na miękko i twardo, w koszulce, jajecznica, -omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej jego ilości, omlet pieczony	-jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu, słoninie) - jaja z majonezem
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	-chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik w -umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina: (np. schab, polędwica) -chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	-tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka -tłuste wędliny: (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) -konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
RYBY I PRZETWORY RYBNE	-chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne, np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp -w umiarkowanych ilościach śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone	-konserwy rybne, kawior
NASIONA ROŚLIN	-nasiona roślin strączkowych, np. soja,	-niskiej jakości gotowe przetwory z nasion

ZALECENIA DIETETYCZNE DLA OSÓB Z TOWARZYSZĄCYMI ZAPARCMIAMI

STRĄCZKOWYCH I ICH PRZETWORY	<p>ciecierzyca, groch, soczewica, fasola, bób</p> <ul style="list-style-type: none"> -pasty z nasion roślin strączkowych -mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh -makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu) 	<p>roślin strączkowych (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)</p>
TŁUSZCZE	<ul style="list-style-type: none"> -oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany -mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego -margaryny miękkie 	<ul style="list-style-type: none"> -masło i masło klarowane -smalec, słonina, tój -margaryny twarde (w kostce) -oleje tropikalne: palmowy, kokosowy majonez
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	<ul style="list-style-type: none"> -orzechy, np. włoskie, laskowe, migdały -pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika, siemę lniane 	<ul style="list-style-type: none"> -orzechy, pestki i nasiona solone, w czekoladzie, karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
CUKIER I SŁODYCZE, SŁONE PRZEKĄSKI	<p>W umiarkowanych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> -przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru, jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy bez dodatku cukru -słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol niskosłodzony dżem -kisiele i galaretki bez dodatku cukru -domowe wypieki bez dodatku cukru 	<ul style="list-style-type: none"> -cukier, np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy -miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy -słodzycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) -słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki) -czekolada i wyroby czekoladowe
NAPOJE	<ul style="list-style-type: none"> -woda -napoje bez dodatku cukru, np. kawa, kawa zbożowa, słabe napary herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty -soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach -domowa, niesłodzona lemoniada 	<ul style="list-style-type: none"> -napoje alkoholowe -słodkie napoje gazowane i niegazowane -napoje energetyzujące -nektary -syropy owocowe wysokosłodzone -czekolada do picia, kakao -mocne napary herbaty
PRZYPRAWY I SOSY	<ul style="list-style-type: none"> -zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylika, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir) -mieszanki przypraw bez dodatku soli -domowe sosy sałatkowe na bazie soku z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu i ziół -sól sodowo-potasowa w ograniczonej ilości 	<ul style="list-style-type: none"> -mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli -kostki rosółowe -płynne przyprawy wzmacniające smak -gotowe sosy
ZUPY	<ul style="list-style-type: none"> -zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych -zupy zabielenie mlekiem do 2% tłuszczu lub jogurtem 	<ul style="list-style-type: none"> -zupy na tłustych wywarach mięsnych -zupy z zasmażką, zabielenie śmietaną -zupy typu instant
DANIA GOTOWE	<ul style="list-style-type: none"> -mix mrożonych warzyw lub owoców -mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych -owsianki typu instant bez dodatku cukru -zupy krem -gotowe dania na patelnię z warzywami -pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli 	<ul style="list-style-type: none"> -typu fast food, np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab -mrożone pizze i zapiekanki -wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych -dania instant (np. sosy, zupy)

ZALECENIA DIETETYCZNE DLA OSÓB Z TOWARZYSZĄCYMI ZAPARCIAMI

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS PRZY ZAPARCIACH

I śniadanie	Owsianka z jabłkiem i suszoną żurawiną 3 łyżki płatków owsianych górski 150 ml kefiru 1 łyżeczka żurawina suszona 1 łyżeczka płatków migdałowych 1 łyżeczka orzechów włoskich 1 szt. jabłka
II śniadanie	Kanapki pełnoziarniste z twarogiem i warzywami 2 kromki chleba żytniego razowego 80 g sera twarogowego chudego 20 g jogurtu naturalnego 4 szt. rzodkiewki 1 łyżeczka szczypiorku 5 pomidorków koktajlowych
Obiad	Gryczane kaszotto z kurczakiem i warzywami 50 g kaszy gryczanej 120g pierś z kurczaka 5g oleju rzepakowego 3 szt. pieczarek 1/4 cebuli czerwonej 1/4 cukinii natka pietruszki do dekoracji przyprawy: kurkuma, pieprz, papryka ostra, papryka słodka
Podwieczorek	Koktajl owocowy pół szklanki świeże lub mrożone owoce jagodowe 200 ml kefir 1 łyżeczka siemienia lnianego
Kolacja	Tosty z pastą z czerwonej fasoli i warzywami 1 bułka grahamka pasta z fasoli: 3 łyżki fasoli czerwonej gotowanej lub konserwowa, oliwa, przyprawy: czosnek, zioła prowansalskie 1/2 papryki czerwonej

Opracowała – Ewa Wolny - dietetyk

Źródło: Zaparcia - zalecenia żywieniowe - Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

*w przypadku stwierdzonej nietolerancji lub uczulenia na dany produkt nie należy go spożywać