

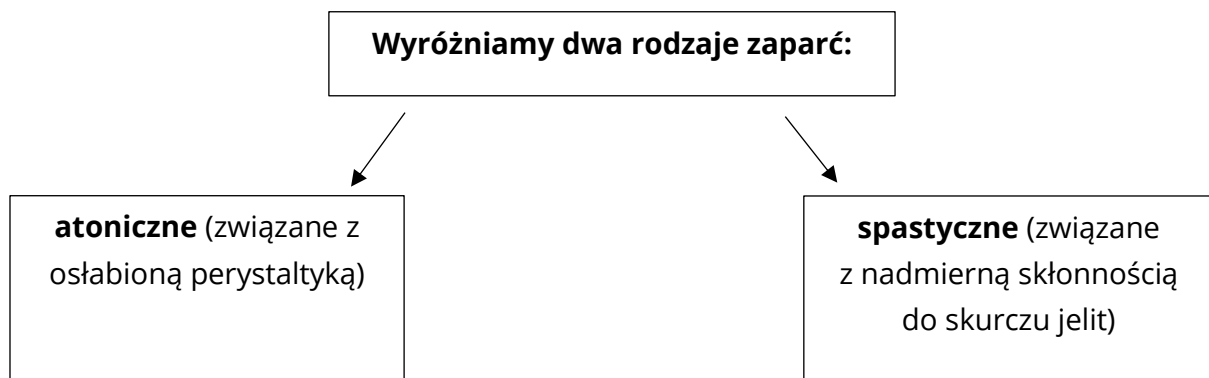


# Dieta wspierająca leczenie zaparć

Opracował: Szpitalny zespół Dietetyków Klinicznych

**Zaparcia charakteryzują się mniejszą częstotliwością wypróżnień (mniej niż 3 razy w tygodniu) i dolegliwościami w czasie wypróżniania.**

**Dieta wspierająca leczenie zaparć powinna być indywidualnie dostosowana do potrzeb pacjenta.**



## Przyczyny występowania zaparć

---

- 1. Dieta uboga w błonnik** – brak odpowiedniej ilości błonnika w diecie może prowadzić do problemów z wypróżnianiem.
- 2. Niewystarczające nawodnienie** – picie zbyt małej ilości wody sprawia, że stolec staje się twardszy i trudniejszy do wydalenia.
- 3. Brak aktywności fizycznej**, w tym siedzący tryb życia może spowolnić pracę jelit.
- 4. Stres i napięcie** oraz problemy emocjonalne mogą wpływać na funkcjonowanie układu pokarmowego.



- 5. Niektóre leki**, takie jak opioidy, leki przeciwdepresyjne czy preparaty żelaza, mogą powodować zaparcia.
- 6. Choroby przewlekłe**, takie jak zespół jelita drażliwego, niedoczynność tarczycy czy choroby neurologiczne.
- 7. Zmiany w rutynie**, na przykład podróże czy zmiana diety mogą tymczasowo wpływać na występowanie zaparć.

### **Zalecenia żywieniowe dla pacjentów z zaparciami różnią się w zależności od ich rodzaju.**

#### **Zalecenia żywieniowe w zaparciach atonicznych**

**Zaparcia atoniczne charakteryzują się osłabieniem ruchów perystaltycznych jelit, przez co stolec jest trudny do przesunięcia. Dieta ma więc na celu pobudzenie jelit poprzez:**

- 1. Zwiększenie spożycia błonnika pokarmowego**, którego źródłem są pełnoziarniste pieczywa, kasze gruboziarniste, owoce i warzywa surowe. Zwiększenie spożycia błonnika pokarmowego, powoduje wzrost objętości stolca i przyspiesza perystaltykę jelit. Zaleca się spożywać 25 g błonnika dziennie. Zwiększanie ilości błonnika w diecie należy przeprowadzać stopniowo, aby zapobiec wzdęciom i innym dolegliwościom ze strony przewodu pokarmowego.
- 2. Zwiększenie ilości płynów** – zaleca się spożywać 2,5 litra wody dziennie.
- 3. Codzienne spożywanie fermentowanych produktów mlecznych** jak kefir czy jogurt, które korzystnie wpływają na mikrobiotę jelitową i wspomagają perystaltykę jelit.
- 4. Unikanie tłustych i przetworzonych potraw**, które mogą dodatkowo spowolnić trawienie.
- 5. Ograniczenie spożycia produktów zawierających cukry proste**, które spowalniają pracę przewodu pokarmowego, powodują wzdęcia i dyskomfort w jamie brzusznej.



6. **Spożywanie minimum 400 g owoców i warzyw dziennie**, również kiszzonek, które korzystnie wpływają na mikrobiotę jelitową. Większą ilość w diecie powinny jednak stanowić warzywa, gdyż owoce zawierają cukry proste.
7. **Regularne spożywanie 4-5 posiłków** co 3-4 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem.
8. **Przed śniadaniem** warto **wypić szklanę wody**, co pobudzi perystaltykę jelit.
9. **Dodawanie do posiłków pestek, nasion i orzechów**. Zalecana ilość dzienna to około 30 g (garść).
10. **Dbanie o regularną aktywność fizyczną**, która wspomaga perystaltykę jelit – minimum 30 minut dziennie.
11. **Stosowanie odpowiednich technik kulinarnych**, takich jak: gotowanie tradycyjne lub na parze, pieczenie, grillowanie. Ograniczenie tradycyjnego smażenia na tłuszczu oraz duszenia z wstępnym obsmażaniem.

#### **Produkty szczególnie zalecane przy zaparciach atonicznych:**

---

- ✓ pieczywo razowe/żytnie z dodatkiem otrąb i ziaren, chleb graham, pieczywo chrupkie żytnie,
- ✓ mąki z pełnego przemiału,
- ✓ płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie,
- ✓ siemię lniane (w formie zmielonej, zalane wrzątkiem),
- ✓ kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak, bulgur, komosa ryżowa,
- ✓ ryż: brązowy, dziki, czerwony,
- ✓ makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy,
- ✓ mleko i napoje fermentowane mleczne, takie jak jogurt, kefir, maślanka,
- ✓ zwiększona ilość warzyw, kiszzonek,
- ✓ owoce w każdej postaci - świeże, suszone (zwłaszcza śliwki),
- ✓ chude mięso i wędliny,
- ✓ chude ryby,
- ✓ rośliny strączkowe,
- ✓ większa ilość płynów: wody mineralne, soki, kompoty, czerwona herbata, herbata z rumianku czy kopru włoskiego,



## Zalecenia żywieniowe w zaparciach spastycznych

**Zaparcia spastyczne to specyficzny rodzaj zaparć, spowodowany nadmiernym napięciem mięśni okrężnicy, które utrudnia przesuwanie treści pokarmowej w jelitach. Ich przyczyny często wiążą się ze stresem, zaburzeniami hormonalnymi lub niewłaściwymi nawykami żywieniowymi. W przypadku tego typu zaparć zaleca się stosowanie diety lekkostrawnej oraz ograniczenie spożycia produktów bogatych w błonnik nierozpuszczalny, który może podrażniać jelita.**

**Błonnik nierozpuszczalny występuje** przede wszystkim w:

- ✓ produktach zbożowych z pełnego przemiału, np. pieczywo razowe/żytnie, otręby, płatki zbożowe, grube kasze,
- ✓ niektórych warzywach, np. warzywa kapustne, brokuły, cebula, ciemne warzywa liściaste oraz nasiona roślin strączkowych, czyli fasola, ciecierzycy, soczewica,
- ✓ owocach suszonych, np. jabłka suszone,
- ✓ pestkach, nasionach.

W przypadku zaparć spastycznych bardzo ważne jest również unikanie stresu i wprowadzenie aktywności fizycznej, takiej jak spacer, joga czy inne formy relaksacji.

**Jeśli zaparcia są przewlekłe, warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem, aby dobrać indywidualną dietę.**

Mgr Monika Krzemińska - Dietetyk Kliniczny

Mgr Magdalena Zdrojewska - Dietetyk Kliniczny



Bibliografia:

- Lange E., Włodarek D. (red.), *Współczesna dietoterapia*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2023.
- Jarosz M. (red.), *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2011.
- <https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe/>
- <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>