



Zalecenia żywieniowe w związku z zaparciami

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.

Modyfikacja stylu życia, w tym sposobu żywienia, stanowi istotny element leczenia przewlekłych zaparć. 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. 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.

Główne zalecenia:

1

Regularne spożywanie posiłków, co 3-4 godziny, ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem.

2

Śniadanie warto poprzedzić szklanką wody, co pobudzi perystaltykę jelit.

3

Należy zwiększyć spożycie błonnika pokarmowego z dietą, który powoduje wzrost objętości stolca i przyspiesza pasaż jelitowy. Zalecana dzienna podaż błonnika według WHO powinna wynosić 25 g, natomiast ADA (z ang. American Dietetic Association, Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne) różnicuje ją pod względem płci oraz wieku i zaleca codzienne spożycie błonnika dla kobiet na poziomie 25 g dziennie, dla mężczyzn 38 g, a dla dzieci 19-25 g. Zwiększenie ilości błonnika należy przeprowadzić stopniowo, ponieważ nagła zmiana może być przyczyną wzdęć i innych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.

4

Zaleca się wybierać pełnoziarniste produkty zbożowe, tj. pieczywo razowe, graham, kasze gruboziarniste, naturalne płatki zbożowe, makarony razowe, ryż brązowy.

5

Warto spożywać codziennie fermentowane produkty mleczne, tj. jogurty, kefiry, zsiadłe mleko, które korzystnie wpływają na mikrobiotę jelitową, a w efekcie wspomagają perystaltykę jelit.

6

Minimalna ilość spożywanych warzyw i owoców to 400 g dziennie. Warzywa należy jeść jak najczęściej i dodawać je do większości posiłków w ciągu dnia. Nie powinno się zapominać o kiszonkach (np. kapuście i ogórkach), które korzystnie wpływają na mikrobiotę jelitową. Owoce spożywać w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Są jednak cennym źródłem błonnika pokarmowego, polifenoli i sorbitolu, czyli składników ułatwiających wypróżnianie. Częściej należy wybierać owoce surowe, a suszone tylko okazjonalnie. Dodawać je do posiłków, np. owsianek, koktajli, sałatek. Nie zaleca się spożywania soków, napojów i nektarów, które są pozbawione błonnika pokarmowego.

7

Do posiłków należy dodawać orzechy, nasiona i pestki (np. słonecznika, dyni, siemę lniane), które są doskonałym źródłem błonnika pokarmowego. Zalecana dzienna porcja wynosi 30 g (garść). - Zwiększenie podaży błonnika jest skuteczne w leczeniu zaparć, 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.

8

Wykluczyć należy spożycie produktów będących źródłem cukrów prostych (np. cukru używanego do słodzenia napojów, słodczy, 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.

9

Bardzo pomocna w leczeniu zaparć jest regularna aktywność fizyczną, która wspomaga perystaltykę jelit (minimum 30 minut każdego dnia). Należy dostosować rodzaj aktywności fizycznej do swoich możliwości. Proste czynności takie jak spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe czy zabawa z dziećmi także przynoszą wiele korzyści dla zdrowia.

Przedstawione zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej porady dietetycznej. Dieta powinna być zawsze dostosowana do stanu klinicznego, wyników badań, leczenia oraz indywidualnych potrzeb pacjenta.

PIŚMIENNICTWO

[1] Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, 2023. Zalecenia dietetyków w zaparciach. NCEZ, Warszawa, dostęp online 05.02.2026.

 **WOJEWÓDZKI
SZPITAL
SPECJALISTYCZNY
W OLSZTYNIE**



**ul. Żołnierska 18
10- 561 Olsztyn**



**INFORMACJA: 89 53 86 356
SEKRETARIAT: tel. 89 53 86 270, fax. 89 53 86 550**



**e-mail: szpital@wss.olsztyn.pl
www.wss.olsztyn.pl**



/WSSOlsztyn