



Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej



Centrum
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



ZAPARCIA

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.

Dieta

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. W tym celu można skorzystać z pomocy dietetyka, który będzie wsparciem w procesie zmiany nawyków żywieniowych.

1



Najważniejsze zalecenia żywieniowe

1 Spożywaj posiłki regularnie, co 3-4 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem.

2 Śniadanie możesz poprzedzić szklanką wody, co pobudzi perystaltykę jelit.

3 **Zwiększ 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 podaży błonnika wiąże się też z dodatkowymi korzyściami zdrowotnymi. Według panelu ekspertów EFSA 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.

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. 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.

5 Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, tj. pieczywo razowe, graham, kasze gruboziarniste, naturalne płatki zbożowe, makarony razowe, ryż brązowy.

6 Do posiłków dodawaj orzechy, nasiona i pestki (np. słonecznika, dyni, siemę lniane), które są doskonałym źródłem błonnika pokarmowego. Zalecana dzienna porcja wynosi 30 g (garść).

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



Najważniejsze zalecenia żywieniowe

9

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.

10

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

Aktywność fizyczna

1

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.

Inne elementy stylu życia

1

Unikaj wstrzymywania parcia na stolec, ponieważ jest to czynnik prowadzący do rozwoju zapań 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.

2

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.










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.



Produkty zalecane i niezalecane w zaparciach

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Poniższa tabela zawiera przykładowe produkty, które powinny być podstawą Twojej diety oraz te, które powinieneś ograniczyć do minimum. Są to wskazówki do zmiany nawyków żywieniowych na lepsze.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie świeże i mrożone kiszonki w umiarkowanych ilościach 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie świeże i mrożone owoce suszone w umiarkowanych ilościach 	<ul style="list-style-type: none"> owoce kandyzowane owoce w w syropach
Produkty zbożowe 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> gotowane pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree smażone frytki, chipsy placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne 	<ul style="list-style-type: none"> mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 3%: jogurty, kefir, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> jaja gotowane na miękko i twardo, w koszulce, jajecznica, omelet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej jego ilości 	<ul style="list-style-type: none"> jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu, słoninie) jaja z majonezem
Mięso i przetwory mięsne 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> konserwy rybne, kawior
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory 	<ul style="list-style-type: none"> nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób 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) 	<ul style="list-style-type: none"> niskiej jakości gotowe przetwory z nasion roślin strączkowych (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)



Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
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, siemienia lnianego 	<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"> • przeciera owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru • jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy bez dodatku cukru • słodziki naturalne (np. ksylitol, stevia, 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 • słodycze 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. bazylija, 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"> • sól, np. kuchenna, himalajska, morska • 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 patelni z warzywami • pasty i przeciera warzywne bez dodatku soli <p><i>Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</i></p>	<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 mąką oczyszczonych • dania instant (np. sosy, zupy)
Obróbka technologiczna potraw 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 <p><i>Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • smażenie na głębokim tłuszczu • duszenie z wcześniejszym obsmażeniem • pieczenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu • panierowanie



Przykładowy jadłospis jakościowy w zaparciach

ŚNIADANIE:

Owsianka z jabłkiem i suszoną żurawiną

- płatki owsiane górskie
- mleko 2% tłuszczu
- żurawina suszona
- płatki migdałowe
- orzechy włoskie
- jabłko

II ŚNIADANIE:

Kanapki pełnoziarniste z twarogiem i warzywami

- chleb żytni razowy
- ser twarogowy chudy
- jogurt naturalny
- rzodkiewka
- szczypior
- pomidorki koktajlowe

OBIAD:

Gryczane kaszotto z kurczakiem i warzywami

- kasza gryczana
- pierś z kurczaka
- olej rzepakowy
- pieczarki
- cebula czerwona
- cukinia
- natka pietruszki
- przyprawy: kurkuma, pieprz, papryka ostra, papryka słodka



PODWIECZOREK:

Koktajl owocowy

- świeże lub mrożone owoce jagodowe
- kefir
- siemię lniane

KOLACJA:

Tosty z pastą z czerwonej fasoli i warzywami

- bułka grahamka
- pasta z fasoli: fasola czerwona gotowana lub konserwowa, oliwa, przyprawy: czosnek, zioła prowansalskie
- papryka czerwona



ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE



Centrum
Dietetyczne
Online



Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

cdo.pzh.gov.pl

