

ZALECENIA DLA PACJENTA – JAK POSTĘPOWAĆ W ZAPARCIACH

Zaparcia to bardzo rzadkie oddawanie stolca, któremu często towarzyszą wzdęcia, bóle brzucha oraz uczucie dyskomfortu. Zaparcia często towarzyszą takim schorzeniom jak :

- choroby nowotworowe
- zaburzenia wodno elektrolitowe
- depresja i zaburzenia nerwicowe
- hemoroidy, uchyłki jelita grubego, zapalenie okrężnicy, zespół jelita drażliwego
- niedoczynność tarczycy,
- zaburzenia snu
- gorączka

Zaparcia mogą mieć również związek z prowadzonym leczeniem farmakologicznym i przyjmowaniem takich środków jak :

- środki p/bólowe szczególnie opioidy (tramal, morfina), niesteroidowe leki p/zapalne
- leki p/depresyjne, uspokajające
- chemioterapia i radioterapia
- leki moczopędne (diuretyki)
- leki p/gorączkowe
- leki stosowane w leczeniu choroby Parkinsona

Najczęściej jednak to błędy żywieniowe, brak aktywności fizycznej oraz mała ilość przyjmowanych płynów są powodem zaparć. Modyfikacja tych czynników często przynosi korzyści, bez potrzeby stosowania środków farmakologicznych.

Osoby ze skłonnością do zaparć powinny stosować następujące zalecenia:

Dieta powinna zawierać -produkty bogate w błonnik , ilość błonnika należy zwiększyć do 20-30 g na dobę, w kilku porcjach dziennie w postaci np. otrąb pszennych (3-4 łyżki dziennie). W codziennej diecie należy wybierać pieczywa, makarony i kasze gruboziarniste, powoli zwiększając ich ilość, działają one łagodnie i bezpiecznie, stymulują proces trawienia i wypróżnienia.

Zalecane jest również spożywanie **świeżych owoców i warzyw**: jabłka, porzeczki, agrest, buraki czerwone, marchew, fasola, kapusta, suszone śliwki, sok lub kompot z suszonych śliwek, należy wybierać te warzywa i owoce, które są dobrze tolerowane.

Z nabiału należy wybierać produkty głównie fermentowane takie jak: kwaśne mleko, jogurt naturalny, kefir, zawierają one dobroczynną florę bakteryjną, która jest odpowiedzialna za prawidłowe funkcjonowanie naszego układu trawiennego i właściwą perystaltykę jelit.

W zapobieganiu zaparciom pomocne są również kiszonki: kiszona kapusta, ogórki, buraki itp. Kwas mlekowy powstający w procesie fermentacji reguluje florę bakteryjną jelit, a przede wszystkim wspomaga trawienie i wchłanianie produktów przemiany materii.

W razie nietolerancji błonnika (wzdęcie, dyskomfort, przelewanie w brzuchu, bóle kurczowe), należy zmniejszyć jego dzienną ilość i zastosować inne środki zwiększające objętość kału np. preparat babki płesznika - od 2 do 8 łyżek dziennie.

Ilość wypijanych płynów należy zwiększyć do 3 litrów dziennie, przed śniadaniem należy wypijać 1 szklankę letniej przegotowanej wody.

Posiłki spożywać częściej ale w mniejszych ilościach, 5-6 posiłków dziennie.

Zalecana jest zmiana stylu życia – należy wprowadzić systematyczną aktywność fizyczną np. spacer, jazda rowerem, pływanie.

Należy unikać lub ograniczać :

- węglowodany proste (cukry) tj. ciasta, słodkie zwłaszcza czekolada, białe pieczywo, makarony (powodują wzdęcia i zaparcia)
- produkty o dużej zawartości tłuszczów zwierzęcych, tłuste sery
- gotowany biały ryż, gotowana marchewka, banany działają zapierająco – stosowane są w diecie biegunkowej

W RAZIE UPORCZYWYCH ZAPARĆ NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM