

ZAPARCIA

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.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. Bardzo ważna jest ilość oraz regularność spożywanych pokarmów. Należy je spożywać 4-5 razy dziennie o regularnych porach. Śniadanie należy zjeść w ciągu godziny od przebudzenia. Ostatni posiłek zaleca się 2-3 godziny przed snem.
2. Posiłki powinny być małe objętościowo, spożywane bez pośpiechu.
3. Śniadanie można poprzedzić szklanką wody, co pobudzi perystaltykę jelit.
4. Dla zapewnienia prawidłowego funkcjonowania jelita grubego zaleca się spożywać przynajmniej 35 g błonnika w ciągu dnia (300-400 g owoców oraz 400 g warzyw), a w przypadku występowania zaparć należy zwiększyć ilość błonnika nawet do 50-70 g dziennie.
5. Zwiększenie ilości błonnika należy przeprowadzić stopniowo, ponieważ nagła zmiana może być przyczyną wzdęć i innych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.
6. Płyny należy wypijać w ilości przynajmniej 2-2,5 l na dobę. Przede wszystkim powinna być to woda, ale źródłem płynów mogą być też napary z herbaty, kawy i ziół, zupy, fermentowane produkty mleczne. Dodatkowo można rozważyć regularne spożywanie wody wysokozmineralizowanej bogatej w magnez, która poprawia konsystencję stolca i przyspiesza perystaltykę jelit.
7. Warzywa i owoce spożywać w ilości minimum 400 g dziennie. Warto pamiętać o kiszonkach (np. kapuście i ogórkach), które korzystnie wpływają na mikrobiotę jelitową.
8. Owoce spożywać 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.
9. Nie zaleca się spożywania soków, napojów i nektarów, które są pozbawione błonnika pokarmowego.

ZAPARCIA – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

10. Należy wybierać pełnoziarniste produkty zbożowe np. pieczywo razowe, graham, kasze gruboziarniste (gryczana, jęczmienna, pęczak, bulgur), płatki owsiane, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, otręby pszenne, owsiane.
11. Codziennie uwzględniać w diecie fermentowane produkty mleczne np. zsiadłe mleko, jogurty, kefiry.
12. Ograniczyć 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).
13. Zalecane techniki kulinarne: gotowanie w wodzie lub na parze (produkty zbożowe i warzywa gotowane al'dente), duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie.
14. Należy dbać o regularną aktywność fizyczną, która wspomaga perystaltykę jelit - minimum 30 minut każdego dnia.



PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
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
WARZYWA	- wszystkie świeże i mrożone - kiszonki w umiarkowanych ilościach	warzywa z dodatkiem tłustych sosów
ZIEMNIAKI	- gotowane - pieczone	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
OWOCE	- wszystkie świeże i mrożone - owoce suszone w umiarkowanych ilościach	- owoce kandyzowane - owoce w syropach
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	- 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

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	• 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
JAJA	• jaja gotowane na miękko i twardo, w koszulce • jajecznica, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej jego ilości	• jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu, słoninie) • jaja z majonezem
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	• nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycy, 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)	• niskiej jakości gotowe przetwory z nasion roślin strączkowych (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	• orzechy, np. włoskie, laskowe, migdały • pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika, siemienia lnianego	• orzechy, pestki i nasiona solone, w czekoladzie, karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
TŁUSZCZE	• oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany	• masło i masło klarowane • smalec, słonina, tój

	• mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego • margaryny miękkie	• margaryny twarde (w kostce) • oleje tropikalne: palmowy, kokosowy majonez
CUKIER, SŁODYCZE, SŁONE PRZEKĄSKI	• W umiarkowanych ilościach: • 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	• 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	• woda • napoje bez dodatku cukru, np. kawa, kawa zbożowa, słabe napary herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty • soki warzywne i owocowe	• napoje alkoholowe • słodkie napoje gazowane i niegazowane • napoje energetyzujące • nektary • syropy owocowe wysokosłodzone • czekolada do picia, kakao • mocne napary herbaty
PRZYPRAWY	• zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, 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, np. kuchenna, himalajska, morską • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • kostki rosołowe • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy

PRZYKŁADOWY JADŁOSPISŚNIADANIE*Omlet owsiany z pomidorem i natką pietruszki*

jaja kurze - 3 sztuki (150 g) mąka owsiana - 3 płaskie łyżki (30 g) jogurt naturalny - 3 łyżki (75 g) pomidor - 1 mała sztuka (130 g) rukola - 2 garście (50 g) papryka żółta - ½ średniej sztuki (70 g) siemię lniane - ½ łyżeczki (3 g) olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml) pietruszka, natka - 2 łyżeczki (12 g)	Przygotuj ciasto na omlet - wymieszaj jajka, siemię, mąkę i jogurt. Umyj warzywa (pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skóry) i pokrój je na drobne kawałki. Rozgrzej olej na patelni i wlej masę. Dodaj warzywa (oprócz rukoli) do omletu w momencie kiedy zaczną się ścinać. Na talerzu posyp danie rukolą
--	---

II ŚNIADANIE*Jogurt z borówkami*

jogurt naturalny 7 1/2 łyżki, 150 g borówki amerykańskie 2 garście, 100 g płatki owsiane 1 łyżka, 10 g	Jogurt wymieszaj z owocami i płatkami.
--	--

OBIAD*Kaszotto z indykiem i warzywami*

cukinia - ½ sztuki (300 g) papryka czerwona - ½ średniej sztuki (70 g) czosnek - 1 ząbek (5 g) groszek zielony, mrożony - 4 łyżki (60 g) pierś z indyka - 1 porcja (100 g) olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml) oregano suszone - do smaku (2 g) pieprz czarny - do smaku (2 g) kasza jęczmienna sucha - 4 łyżki (60 g) szpinak świeży - 2 garście (50 g) pieczarki - 5 sztuk (100 g) migdały - ½ łyżki (7 g) ser mozzarella - 1 plaster (20 g) szczypiorek - 1 łyżka (5 g) pomidor - 1 duża sztuka (200 g)	Na dużą patelnię wysyp kaszę, dodaj łyżkę oleju i chwilę smaż. W tym czasie dodaj suszone oregano. Przesuń składniki na bok patelni, w wolne miejsce dodaj posiekany czosnek i włóż pokrojonego w kostkę indyka. Smaż przez kilka minut, mieszając od czasu do czasu. Dodaj pokrojoną w kostkę cukinię, paprykę, groszek. Połącz wszystkie składniki na patelni, dodaj wodę i dopraw pieprzem. Poczekaj aż wszystko się zagotuje. Następnie przykryj danie i gotuj przez około 20 minut. Po tym czasie wymieszaj składniki, dodaj posiekane pieczarki i gotuj jeszcze przez około 5 minut do miękkości kaszy. 2 minuty przed końcem gotowania dodaj umyty szpinak i gotuj przez kilka minut. Na koniec dodaj drobno posiekane migdały i startą na tarce mozzarellę. Przygotuj surówkę - umyj pomidora, pokrój go na kawałki i posyp posiekanym szczypiorkiem.
---	--

PODWIECZOREK*Zielone smoothie z imbirem*

<i>szpinak świeży – 2 garście (50 g)</i> <i>roszponka – 2 garście (50 g)</i> <i>imbir korzeń – 1 kawałek (15 g)</i> <i>jabłko – 1 mała sztuka (70 g)</i> <i>olej lniany – ½ łyżki (5 ml)</i> <i>płatki gryczane – 1 łyżka (10 g)</i>	Zblenduj lub zmiksuj wszystkie składniki. Jeśli smoothie będzie zbyt gęste, możesz rozcieńczyć go wodą.
---	--

KOLACJA*Kanapki z serkiem wiejskim i pomidorem*

<i>chleb żytni 2 kromki, 70 g</i> <i>pomidor 1 sztuka, 170 g</i> <i>rukola 1/2 garści, 10 g</i> <i>serek wiejski light 1 opakowanie duże, 200 g</i> <i>oliwa z oliwek 1/2 łyżki, 5 ml</i>	Na kanapkach umieść serek wiejski, dodaj plastry pomidora, posyp rukolą i skrop oliwą z oliwek.
---	---

PIŚMIENNICTWO

1. Chevallier L., *51 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych*, Elsevier Urban&Partner, Wrocław 2010.
2. Ciborowska H., Ciborowski A., *Dietetyka Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka*, PZWL 2021.
3. Włodarek E., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D., *Dietoterapia*, PZWL, Warszawa 2014.
4. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, NIZP PZH – PIB © 2024, [<https://ncez.pzh.gov.pl/>].