



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce

ZALECENIA W ZAPARCIACH

1. Pamiętaj, że istotną poprawę lub normalizację wypróżnień możesz osiągnąć dzięki dobranym indywidualnie zmianom trybu życia i odżywiania, w tym poprzez zmianę takich złych nawyków w życiu codziennym jak: siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej czy stały pośpiech oraz złe nawyki żywieniowe. Dlatego:
2. Ustal optymalne dla siebie godziny posiłków, zgodnie z zasadami: pierwszy posiłek w ciągu 1 godziny od przebudzenia.
3. Spożywaj 5 regularnych posiłków w równych odstępach czasowych, najlepiej co 3 godziny, dzięki czemu unikniesz podjadania pomiędzy posiłkami. Jeśli już musisz podjadać, wybieraj zdrowe przekąski (owoce, warzywa pokrojone w słupki, orzechy bez dodatku soli i bez panerek, suszone owoce, szczególnie śliwki).
4. Śniadanie poprzedź szklanką przegotowanej wody (możesz do niej dodać sok z cytryny), naparu z suszonych śliwek lub fermentowanego produktu mlecznego, np. kefiru. Korzystny wpływ może przynieść również „kisiel” z siemienia lnianego powstały po zalaniu nasion wrzątkiem.
5. Posiłki spożywaj powoli bez pośpiechu w miłej atmosferze.
6. Ostatni posiłek zjedz na 2-3 godziny przed snem.
7. Jeśli masz nadwagę lub otyłość, zastosuj dietę niskokaloryczną, starając się uzyskać należną masę ciała. Pamiętaj jednak, że nawet dieta niskokaloryczna musi być odpowiednio zbilansowana, czyli powinna zawierać wszystkie niezbędne składniki odżywcze o odpowiedniej jakości. Aby odpowiednio zbilansować dietę i dostosować ją do indywidualnych potrzeb organizmu, warto skontaktować się z dietetykiem. Koniecznie włącz aktywność fizyczną.
8. Nie zapominaj o dostarczeniu odpowiedniej ilości płynów (2-2,5 litra na dzień). Podstawowym napojem powinna być woda źródlana lub mineralna. Napojami uzupełniającymi może być napar herbaty, koktajle owocowo-warzywne. Zrezygnuj ze słodzonych napojów typu cola, wody smakowe, napoje owocowe, nektary.
9. Jedz codziennie 4-5 porcji różnych warzyw np. pomidory, brokuły, kalafior, ogórki, sałaty, paprykę, marchew, seler, pietruszkę itp., najlepiej na surowo, w postaci surówek, sałatek, jako dodatek do kanapek lub pokrojone jako przekąski (1 porcja to np. 1 szklanka warzyw liściastych, 1 średni pomidor lub pół szklanki warzyw gotowanych). Staraj się, aby warzywa znalazły się w każdym z posiłków.
10. Owoce spożywaj rzadziej, szczególnie jeśli masz nadwagę lub otyłość, gdyż są bardziej kaloryczne i zawierają więcej cukrów, nie rezygnuj z nich w zupełności. Są źródłem cennych składników. Wystarczy, że zjesz 1-2 porcje dziennie. Porcja owoców to 1 średnie jabłko, gruszka, pomarańcza lub ¼ szklanki owoców suszonych.
11. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe. Zawierają one błonnik, węglowodany złożone, witaminy min. z grupy B, oraz składniki mineralne. Produkty te sprzyjają prewencji wielu przewlekłych chorób niezakaźnych, dodatkowo pobudzają perystaltykę jelit, co prowadzi do częstszych i regularniejszych wypróżnień, a w konsekwencji zapobiega zaparciom. Wybieraj płatki owsiane, jęczmień itp., otręby, chleb z mąki razowej (bez zawartości słodu, miodu, karmelu). Dodatkowo



- staraj się nie rezygnować z makaronu, kasz i ryżu. Wybieraj grube kasze jak gryczana, pęczak, jęczmienna gruba itp., brązowy ryż, ryż czerwony, makaron razowy.
12. W ograniczonych ilościach spożywaj produkty z mąki pszennej (szczególnie pieczywa oraz wyroby garmazeryjne typu placki, pierogi, kluski). W zamian przygotuj placki i naleśniki z mąki razowej. Spożywaj je z warzywami, z twarogiem lub świeżymi owocami.
 13. Ogranicz potrawy i produkty zmniejszające perystaltykę jelit jak biały ryż, białe pieczywo, mąkę ziemniaczaną, chrupki kukurydziane oraz pokarmy powodujące wzdęcia (groch, fasola, bób, warzywa kapustne).
 14. Zwiększ udział w diecie niskotłuszczowych produktów mlecznych, najlepiej do 2% tłuszczu, które są bardzo dobrym źródłem białka i wapnia. Produkty te zawierają kwas mlekowy, sprzyjający rozwojowi korzystnej flory bakteryjnej. Ograniczysz w ten sposób procesy gnilne, dodatkowo dzięki niskiej zawartości tłuszczu obniżysz udział nasyconych kwasów tłuszczowych. Spożywaj minimum 2 porcje dziennie. Wybieraj naturalne jogurty, naturalne kefiry, zsiadłe mleko, sery twarogowe. Jedna porcja to np. 1 szklanka mleka lub 1 kubek jogurtu naturalnego (150 g). Jeśli lubisz jogurty owocowe, to dodaj świeże lub mrożone owoce do jogurtu naturalnego. Możesz również dodać: płatki owsiane, otręby, płatki jęczmienne, nasiona, orzechy.
 15. Ogranicz spożycie tłuszczów, zwłaszcza nasyconych, czyli pochodzenia zwierzęcego, Unikaj, a najlepiej zrezygnuj z wędlin rozdrabnianych (mortadela, parówki, parówkowa, pasztet, salceson) z baleronu, boczku, smalcu, słoniny, tłustej wieprzowiny (karkówka, żeberka, golonka), baraniny, serów żółtych, serów pleśniowych i topionych. Tłuszcze te niekorzystnie wpływają na mikrobiotę jelita grubego i mogą sprzyjać procesom gnilnym.
 16. Wybieraj chude mięsa (drób bez skóry jak indyk, kurczak, cielęcina, chuda wieprzowina-schab, szynka), wędliny jednogatunkowe (typu szynka, polędwica). Jeśli masz możliwość sam/sama zrób wędliny. Zalecane jest spożywanie jajek, najlepiej z wiadomego pochodzenia. Jajka to przede wszystkim doskonałe źródło białka, które swoim składem przypomina białka ustrojowe.
 17. Nie zapominaj o rybach, szczególnie morskich, świeżych lub mrożonych. Spożywaj je minimum dwa razy w tygodniu pieczone lub gotowane. Zawierają one cenne kwasy omega-3. Unikaj smażenia, ponieważ niweluje ono korzystne właściwości ryb i podwyższa kaloryczność ze względu na dodany tłuszcz. Wybieraj: dorsza, sołę, mintaja, mirunę, morszczuka, łososia, itp. (jeśli masz nadwagę lub otyłość, spożywaj chude ryby morskie). Unikaj konserw rybnych, ryb wędzonych, gotowych past rybnych oraz ryb smażonych w panierce na tłuszczu.
 18. Wprowadź do swojej diety olej rzepakowy, olej lniany, oliwę z oliwek, orzechy, pestki z dyni. Tłuszcze roślinne dodawaj do sałatek, surówek lub innych potraw na zimno w ilości 1 łyżka stołowa na 1 porcję. Przyspieszą one pasaż treści pokarmowej w jelicie.
 19. Nie podjadaj dowolnie w ciągu dnia orzechów czy pestek, tylko dodawaj je do swoich posiłków w ilości 1 garść dziennie.
 20. Pamiętaj o odpowiedniej obróbce termicznej, która ma ogromne znaczenie dla zdrowia. Długa obróbka pozbawia produkt z zawartych w nim witamin i minerałów. Dlatego spożywaj lekkostrawne posiłki. Unikaj potraw smażonych w panierce na tłuszczach (także na oleju/oliwie), wędzonych, bardzo pikantnych, produktów o dużej zawartości tłuszczu. Posiłki gotuj w wodzie lub na parze, duś bez obsmażania na tłuszczu (można to zrobić na suchej patelni), piecz w rękawie foliowym lub smaż na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu i bez panierki.



21. Zrezygnuj z gotowych dań, z potraw typu fast food. Zawierają one dużo tłuszczu, szczególnie nasyconych oraz kwasy tłuszczowe trans, które wpływają niekorzystnie na twój organizm. Dodatkowo zawarta w nich nadmierna ilość soli, substancji dodatkowych (np. glutaminian sodu) obciążają twój organizm.
22. Unikaj cukru, słodczy, słodzonych napojów gazowanych, napojów energetycznych, ciast, czekolad itp., a także paluszków, ciastek, chipsów itp. Nie spożywaj produktów zawierających następujące składniki: syrop glukozowo-fruktozowy, fruktozę, utwardzony tłuszcz roślinny, tłuszcz palmowy. Spowalniają one pracę przewodu pokarmowego, a w konsekwencji prowadzą do zaparć. Dodatkowo powodują wzdęcia i uczucie dyskomfortu w jamie brzusznej.
23. Nie dosalaj swojego talerza. Jeżeli będziesz chciał użyć soli do przyrządzenia potrawy, zrób to w bardzo małych ilościach i po obróbce cieplnej (np. nie sól wody do gotowania na początku, tylko produkt po ugotowaniu). Unikaj gotowych mieszanek przyprawowych czy kostek rosołowych z solą lub z glutaminianem sodu (oraz innymi sodowymi wzmacniaczami smaku). Stosuj natomiast zioła i przyprawy w postaci świeżej lub suszonej np. natkę pietruszki, koperek, szczypiorek, bazylię, oregano, tymianek, lubczyk, majeranek itp.
24. Nie zapominaj o aktywności fizycznej, która jest czynnikiem pobudzającym perystaltykę jelit. Umiarkowany wysiłek, przez 30-60 min. dziennie, istotnie poprawia konsystencję stolca oraz zmniejsza ilość gromadzonych się gazów. Dobierz ją do własnych preferencji. Mogą to być spacer, bieganie, pływanie.

Indywidualne zalecenia każdy pacjent otrzymuje podczas pobytu w Oddziale. Powyższe zalecenia są ogólne i mogą różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych. W celu ustalenia indywidualnej diety należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Najważniejsze jest to, by człowiek rozumiał wszystkie procesy, co dana żywność robi z jego ciałem. Dopiero gdy przyjmie to do wiadomości, człowiek sam z siebie podejmie decyzję w sprawie ograniczenia takiego bądź innego rodzaju jedzenia.

**OPRACOWANIE:
Dietetyk-Kierownik Sekcji Żywienia
mgr Agata Szczepanek**

