

Zalecenia żywieniowe w zaparciach



Szpital Wojewódzki
im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego
w Łomży

Zaparcia

Rozpoznawane są, gdy stolec jest oddawany 2 razy w tygodniu lub rzadziej lub gdy jest twardy, oddawany z wysiłkiem. Częściej występują u kobiet, osób starszych i z niską aktywnością fizyczną. Gdy pacjent oddaje 2 lub mniej stolców na miesiąc, mówi się o zaparciach ciężkich. Należy wziąć pod uwagę zmianę rytmu wypróżnień np. z 2 dziennie do 1 na 3 dni oraz występowanie np. obecność krwi czy śluzu w stolcu.

Przyczyny zaparcć

- pierwotne, związane z nieprawidłową motoryką i funkcją jelita,
 - czynnościowe – związane ze stylem życia: upośledzenie aktu defekacji (zaparcia odbytnicze), nadmierna czynność skurczowa jelita grubego, atonia gładkiej błony mięśniowej, powodem której mogą być przyczyny metaboliczne i hormonalne (np. niedoczynność tarczycy),
 - wtórne - występuje przeszkoda mechaniczna w jelicie grubym (zwężenie zapalne, rak jelita grubego), ucisk z zewnątrz (np. mięśniaki miednicy) lub schorzenie towarzyszące np. choroba Parkinsona, szczelina odbytu;
- niektóre leki (np. na refluks, kolkę nerkową, antydepresyjne),
- dieta (zmniejszone spożycie błonnika pokarmowego i/lub płynów),
- tryb życia (np. stały pośpiech, stres).

Zalecane spożycie błonnika pokarmowego:

Grupa/wiek/płeć	Błonnik g/d AI
Dzieci	
1-3	10
4-6	14
7-9	16
Chłopcy i dziewczęta	
10-15	19
16-18	21
Dorośli	
19-65	25
>65	20
Kobiety w ciąży i karmiące piersią	Do indywidualnego ustalenia z lekarzem/ dietetykiem

Błonnik znajduje się we włóknach roślinnych. W większości nie ulega trawieniu w przewodzie pokarmowym. Zwiększa zawartość wody w treści jelitowej i stolcu, a także ilość „dobrych” bakterii oraz nasila fermentację jelitową. Wzmoczona produkcja gazów zwiększa objętość stolca i poprawia jego konsystencję.

W ramach profilaktyki zaparców warto dostarczać minimum 35 g błonnika dziennie (300-400 g owoców i 400 g warzyw), a w przypadku ich wystąpienia nawet 50-70 g na dobę. U osób na diecie niskobłonnikowej oraz w przypadku złej tolerancji włókna pokarmowego stopniowo zwiększa się jego udział, na początku poprzez spożycie gotowanych warzyw, przetartych owoców i powolne włączenie surówek. Docelowo należy zjadać większość warzyw i owoców w formie surowej, w każdym posiłku. Owoce należy spożywać ze skórką lub suszone - zwłaszcza śliwki (uprzednio moczone w ciepłej wodzie, wraz z wodą, w której były moczone).

Wysoką zawartość błonnika wykazują także gruboziarniste kasze, np. gryczana, perłowa gruba, jaglana, ryż brązowy, płatki owsiane i jęczmień oraz otręby. Niską zawartość błonnika mają jasne i drobne produkty zbożowe np. kasza manna, biały ryż. Należy zastąpić jasne produkty zbożowe pełnoziarnistymi. Zawierają więcej okrywy nasiennej ziarna bogatej w błonnik i witamin z grupy B.

Warto używać różnych produktów bogatych w błonnik, gdyż ten w warzywach (w szczególności brokuły, buraki, marchew, pietruszka, papryka) i owocach (awokado, jagody, maliny, suszone: figi, jabłka, śliwki, morele) łatwiej ulega rozkładowi, niż zawarty w zbożach.

U pacjentów z zaparciami przebiegającymi ze wzmożoną perystaltyką i kurczami jelit preferowany jest błonnik w formie skrobi opornej. Można ją uzyskać poprzez:

- wybieranie pieczywa minimum 1-dniowego,
- spożywanie produktów skrobiowych wystudzonych, ochłodzonych (np. makaron przelany zimną wodą, sałatki przyrządzone z wcześniej ugotowanych ziemniaków, schłodzony uprzednio w lodówce ryż, zamrożona i podgrzana kasza),
- wybór niedojrzałych (zielonkawych) bananów,
- przygotowywanie ciast z dodatkiem fasoli.

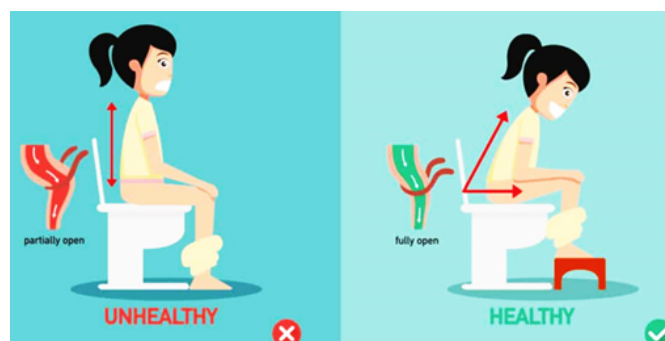
W przypadku braku możliwości dostarczenia wystarczających ilości błonnika z dietą rekomendowane jest włączenie suplementacji błonnikiem w ilości 10 g dziennie przez minimum 4 tygodnie, co daje poprawę kliniczną, wydalanie stolca i zmniejszenie parcia. Dobrym źródłem błonnika o udokumentowanej skuteczności jest babka płesznik (psyllium). Korzystne może być włączenie inuliny.

Płyny

Nawodnienie jest nieodłącznym elementem dietoterapii zaparców – niedostateczne spożycie płynów nasila zaparcia. Należy pic przynajmniej 2-2,5 litra płynów na dobę. Wówczas błonnik odpowiednio pęcznieje, co powoduje, że stolec będzie miękki i śliski oraz ułatwia wypróżnienie. Preferowana jest woda (szczególnie wysokomineralizowaną), herbaty owocowe i ziołowe oraz napoje mleczne. Fermentowane produkty mleczne, tj. jogurty, zsiadłe mleko i kefir, zawierają kwas mlekowy, który hamuje procesy gnilne i wspomaga rozwój, tzw. dobrych bakterii. Spożywając duże ilości kawy i herbaty należy wypić dodatkowo 1 szklankę wody na każdą porcję tych napojów, ponieważ działają one moczopędnie. Wskazane są także potrawy o dużej zawartości wody np. zupy, budynie, kisiele.

Aktywność fizyczna

Siedzący tryb życia spowalnia pracę jelit i wydłuża czas pasażu jelitowego ponieważ osłabia mięśnie brzucha. Systematyczny ruch wspomaga prawidłowe trawienie. Zalecane są spacer, bieganie, pływanie, joga lub jazda na rowerze. Bardzo ważne jest włączenie dodatkowo ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha, zwłaszcza przy siedzącej pracy. Warto rozważyć także włączenie tzw. treningu defekacyjnego oraz zachować właściwą pozycję przy wypróżnianiu:



Pomocne okazać się może również przykładanie termoforu, aby ogrzać brzuch oraz masaż brzucha.

Psychika

Psychika odgrywa niewątpliwie bardzo ważną rolę w wypróżnianiu. Zaparciom sprzyja długotrwały stres, zmiana otoczenia, wstrzymywanie stolca (np. w trakcie podróży, w pracy). Niekiedy przyczyna wystąpienia zaparcia jest bardziej złożona. Warto wtedy skorzystać z porady psychologa lub psychiatry.

Leki

Leki przeczyszczające powinny być tylko ostatecznością, zażywaną wyłącznie po konsultacji z lekarzem. Nie zastąpią zmiany stylu życia i diety. Często wspomaga się leczenie preparatami roślinnymi np. aloes, liść senesu, kora kruszyny lub korzeń rzewienia. Ich zbyt długie zażywanie rozleniwia jelita”.

Najważniejsze zalecenia

- Stopniowe wprowadzenie diety bogatej w błonnik pokarmowy.
- Unikanie produktów wysokoprzetworzonych, ciężkostrawnych, smażonych, o wysokiej zawartości tłuszczu i cukru.
- Prawidłowe nawodnienie, co najmniej 1,5 l płynów dziennie (zalecane 2-2,5 l).
- Zwiększenie aktywności fizycznej.
- Regularne spożywanie 3-5 posiłków dziennie.
- Dokładne przeżuwanie kęsów, powolne spożywanie posiłków.
- Przyjmowanie podczas wypróżniania właściwej pozycji.
- Rzucenie palenia papierosów.
- Włączenie do diety szczególnie pomocnych w walce z zaparciami produktów tj. kiwi, jabłka, mleczne napoje fermentowane (jogurt naturalny, kefir, zsiadłe mleko), babka płesznik, inulina, chleb żytni, śliwki, kawa prawdziwa, woda gazowana, ciepła woda z dodatkiem miodu, siemę lniane oraz żywność fermentowana (np. kiszona kapusta czy kiszone ogórki).
- Warto rozważyć z dietetykiem włączenie indywidualnie dobranej suplementacji probiotykami, tlenkiem magnezu oraz witaminą C.

Kiedy zgłosić się do lekarza?

Jeśli zmiana stylu życia i diety nie pomagają w walce z zaparciami należy udać się do lekarza. Konsultację z lekarzem trzeba rozważyć gdy występują zaparcia i 1 z poniższych kryteriów:

- utrata >10% masy ciała w ciągu 3 – 6 miesięcy, osłabienie, gorączka,
- objawy świadczące o utracie krwi (niedokrwistość, krwawienie jelitowe, smoliste stolce, dodatni wynik testu na krew utajoną w stolcu), niedokrwistość,
- objawy chorób endokrynologicznych i neurologicznych,
- rodzinne obciążenie wywiadem raka jelita grubego,
- wiek > 45. roku życia,
- inne: tzw. wąskie stolce, ołówkowate, ból w trakcie wypróżniania, brak apetytu.

Produkty	Zalecane	Niewskazane
Produkty zbożowe	pieczywo: razowe (ciemne), pełnoziarniste, żytnie, graham, litewski, czerstwe, z dodatkiem otrąb, nasion, orzechów, ziaren, pumpernikiel, naturalne płatki zbożowe, np. owsiane, żytnie, jęczmienne, gryczane, otręby pszenne, musli, makaron razowy, ryż brązowy, kasza gryczana, jęczmienna, jaglana, pęczak, kiełki pszenne	produkty o małej zawartości błonnika: pieczywo świeże pszenne, jasne, półcukiernicze i cukiernicze, kasza manna, kukurydziana, biały ryż, biała mąka i produkty przygotowane na jej bazie, np. makaron, kluski, kopytka
Mleko i produkty mleczne	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu do 2%, ser twarogowy chudy, ser homogenizowany, kefir, jogurt, śmietanka do 9%, maślanka, zsiadłe mleko	mleko tłuste, śmietana, ser typu fromage, ser twarogowy tłusty, sery żółte, topione, pleśniowe i inne tłuste produkty mleczne
Mięso, ryby i przetwory	chude mięsa (szynka i polędwica), cielęcina, wołowina, drób (indyk, kurczak), mięso z królika, ryby	tłuste: wieprzowina, baranina, tłusty drób: kaczka, gęś, podroby, tłuste wędliny, ryby wędzone, konserwy rybne i mięsne
Tłuszcze	masło, margaryna, oleje w ograniczonych ilościach np. słonecznikowy, oliwa z oliwek	dresingi, majonezy, tłuszcze zwierzęce np. smalec, słonina
Owoce	większość owoców, zwłaszcza pestkowe (maliny, jeżyny, truskawki, agrest), owoce suszone (zwłaszcza śliwki), jabłka gotowane, brzoskwinie, grejpfruty	jabłka, pomarańcze, gruszki, ananasy, banany (jeśli sprzyjają zaparciom), owoce z puszek, w syropie, kandyzowane
Warzywa i ziemniaki	wszystkie warzywa, szczególnie bogate w błonnik (buraki, kapustne marchew, seler, pietruszka), ziemniaki gotowane, puree	smażone, konserwowe, placki ziemniaczane, frytki, chipsy, skrobia ziemniaczana, rośliny strączkowe (fasola, groch, bób itp.), jeśli powodują zaparcia i wzdęcia
Słodycze i desery	kompoty bezcukrowe lub niskosłodzone, galaretki, kisiele, powidła, miód w ograniczonej ilości, dżem niskosłodzony, koktajle owocowo-jogurtowe, musy owocowe, biszkopt, domowe ciasto drożdżowe	czekolada i cukierki czekoladowe, ciastka w czekoladzie, torty, kremy cukiernicze, lody, bita śmietana, ciasta, konfitury i dżemy wysokosłodzone
Przyprawy	liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, koperek, wanilia, cynamon sok z cytryny	przyprawy ostre i inne w dużych ilościach
Zupy	warzywne, krupniki, na wywarach warzywnych, zupy mleczne, owocowe	na tłustych wywarach z kości, mięsa, drobiu, zaprawiane śmietaną
Napoje	woda niegazowana, herbatki owocowe, słaba herbata, napary ziołowe, kawa zbożowa, soki warzywne i owocowe, kefir, jogurty	kakao, czekolada do picia, mocna kawa, mocna herbata, napoje z dodatkiem cukru, napoje gazowane i alkoholowe (np. wino)
Orzechy, migdały, nasiona	wszystkie rodzaje orzechów, siemię lniane, nasiona słonecznika, pestki dyni, migdały	orzechy solone, z dodatkiem cukru, miodu, lukru, posypek

Podsumowanie

Zaparcia obniżają komfort życia. Mogą być symptomem niewłaściwego stylu życia lub poważnych problemów zdrowotnych. Podstawą leczenia powinna być bogata w błonnik pokarmowa dieta, właściwe spożycie płynów i aktywność fizyczna.

Opracowała: mgr Justyna Jankowska

Starszy asystent dietetyki

Bibliografia:

1. Daniluk J. Przewlekłe zaparcia — niedoceniany problem kliniczny. *Gastroenterologia Kliniczna* 2018;10(1): 1-13.
2. Dimidi, E., Van Der Schoot, A., Barrett, K. J., Farmer, A., Lomer, M., Scott, S. M., & Whelan, K.: British Dietetic Association guidelines for the dietary management of chronic constipation in adults. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, Volume 38, Issue 5. Oct 2025.
3. Jabłońska B., Zaworonkowi D., Lesiecka M., Filippovich Agafonnikov V., Miroslavovich Pinkolsky P., Lampe P.: Zaparcia – etiopatogeneza, diagnostyka i leczenie. *Postępy Nauk Medycznych*, Wydawnictwo Borgis, Warszawa 2011, s. 33-38.
4. Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H. (red). *Normy żywienia dla populacji Polski*. NIZP PZH – PIB, Warszawa 2024.
5. Włodarek D., Lange E. (red.): *Współczesna dietoterapia*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2022.
6. Van Der Schoot A, Katsirna Z, Whelan K, Dimidi E. Systematic review and meta-analysis: Foods, drinks and diets and their effect on chronic constipation in adults. *Aliment Pharmacol Ther*. 2023 Oct 31. doi: 10.1111/apt.17782. Epub ahead of print. PMID: 37905980.