



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W ZAPARCIACH U DZIECI

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe to jedna z częstych przyczyn występowania zaparć u dzieci. Dotyczą one głównie: małej podaży płynów, nadmiaru cukrów prostych w diecie, a także niedoborowej ilości warzyw i pełnoziarnistych produktów zbożowych. Niemowlętom ze skłonnością do zaparć można wcześniej wprowadzić do diety naturalne soki z owoców, czy też warzyw oraz zupki. W żywieniu sztucznym warto uwzględnić (po konsultacji z lekarzem) mieszanki wzbogacane probiotykami.

Dzieciom starszym cierpiącym na zaparcia warto zwiększyć podaż produktów bogatych w błonnik: gruboziarnistych produktów zbożowych, warzyw, owoców, otrębów pszennych dodawanych do potraw. Należy pamiętać o wypijaniu odpowiedniej ilości wody przez dziecko w ciągu dnia.

Podstawowe dobowe zapotrzebowanie na płyny u dzieci w zależności od masy ciała dziecka:

- **1-10 kg:** 100 ml/kg
- **11-20 kg:** 1000 ml + 50 ml/kg na każdy kilogram masy ciała ponad 10 kg
- **>20 kg:** 1500 ml + 20 ml/kg na każdy kilogram masy ciała ponad 20 kg

Produkty zalecane:

- pieczywo razowe, chrupkie, graham, z pełnego ziarna;
- kasza gryczana, jęczmienna, pęczak, jaglana, makarony pełnoziarniste, razowe, ryż „dziki”, brązowy;
- jaja gotowane na miękko;
- chude mięso gotowane, duszone; gotowane ryby: dorsz, sandacz, szczupak, leszcz, mintaj;
- chude mleko i produkty fermentowane (kefiry, jogurty, maślanka, koktajle mleczne);
- świeże owoce i warzywa – w postaci surówek, koktajli, owoce suszone;
- pestki dyni, słonecznika, orzechy włoskie, migdały oraz inne;
- woda niegazowana, napary z ziół, kompoty, świeże soki i zielone koktajle;

Dodatkowe wskazówki:

- Wypijanie łyżeczki oliwy z oliwek na czczo lub kwasów omega 3, czy też przegotowanej wody
- z miodem (dzieci po 1 roku życia);
- Dodawanie do koktajli i jogurtów: lnu mielonego, wiórków kokosowych, otrębów, suszonych śliwek, orzechów i pestek (u dzieci starszych);
- Wprowadzenie odpowiedniej probiotykoterapii, np. szczepami *Lactobacillus*;
- W celu zachęcenia do picia wody warto wprowadzić kolorowe bidony, słomki z ulubionymi bohaterami; pomocne może okazać się dopajanie za pomocą strzykawki;
- Warto zwiększyć w diecie dziecka spożywanie zup;
- Warto zwrócić uwagę na zwiększoną aktywność fizyczną dziecka. Odpowiednio zaplanowany ruch może być elementem wspierającym leczenie zaparć;
- Poruszaj nóżkami dziecka, symulując rowerek; Masuj brzuszek okrężnymi ruchami za pomocą oliwki;
- Zachęcaj dziecko do prób wypróżnienia o stałych porach dnia, najlepiej rano oraz 15-20 minut po posiłkach. Zapewnij dziecku odpowiednią ilość czasu na pobyt w toalecie, nie poganiaj go;
- Zaoferuj wsparcie emocjonalne-okaz zrozumienie, chwal każdą podjętą próbę, nagradzaj sukces;
- Jeżeli dziecko boi się wypróżnień, rozważ objęcie go opieką psychologiczną.

Produkty przeciwwskazane:

- jasne pieczywo, pszenne bułki, rogalce, pieczywo cukiernicze, kleiki ryżowe, biszkopty;
- kasza manna, kukurydziana, biały ryż, makaron jasny, produkty z białej mąki;
- jaja smażone, tłuste mięsa i wędliny; ryby smażone; tłuste mleko, śmietana, sery topione;
- dżemy, słodczyce, kisiel, lody, czekolada, produkty typu fast food;
- warzywa smażone, wzdymające (cebula, kapusta, kalafior, bób, fasola, groch);
- słodzone napoje, woda gazowana, mocna herbata, kakao;