



Zespół Opieki Zdrowotnej w Oleśnie ul. Klonowa 1, 46 – 300 Olesno

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W ZAPARCIACH

Modyfikacja stylu życia, w tym sposobu żywienia stanowi istotny element leczenia przewlekłych zaparć. Podstawowym postępowaniem jest zwiększenie spożycia produktów bogatych w błonnik pokarmowy, takich jak: warzyw, owoców, kasz, ryżu brązowego, otrębów, płatków zbożowych, pieczywa razowego i żytniego, nasion roślin strączkowych, orzechów, pestek i nasion, a także zwiększeniu ilości wypijanych płynów.

Najważniejsze zasady żywienia:

- regularne spożywanie posiłków, co 3-4 h; ostatni posiłek najpóźniej 2-3 h przed snem;
- śniadanie można poprzedzić szklaną ciepłej wody z cytryną na czczo;
- zwiększenie ilości spożywanych warzyw i owoców – głównie surowych, każdego dnia (min. 400 g dziennie); włączenie do diety kiszonek, które korzystnie wpływają na mikrobiotę jelitową;
- wprowadzenie do diety nasion roślin strączkowych (ciecierzycy, soczewicy, fasoli, grochu), np. w postaci pasty kanapkowej lub dodawanych do zup;
- wybieranie pełnoziarnistych produktów zbożowych: pieczywa razowego, graham, gruboziarnistych kasz, naturalnych płatków zbożowych, ciemnego ryżu, makaronów razowych;
- pamiętanie o wypijaniu odpowiedniej ilości płynów dziennie (u dorosłych 30 ml płynów/kg m.c.); głównie wody, ale również zwiększenie spożycia zup, koktajli;
- włączenie do diety produktów fermentowanych: jogurtów, kefirów, zsiadłego mleka
- dodawanie do posiłków orzechów, pestek i nasion (siemienia lnianego, nasion chia, babki płesznik);
- dbanie o codzienną, minimum 30 minutową aktywność fizyczną. Może to być: spacer, pływanie, nordic walking, czy inna ulubiona aktywność;
- ograniczenie spożywania produktów będących źródłem cukrów prostych, które spowalniają pracę przewodu pokarmowego, takich jak: słodycze, cukier, wyroby cukiernicze, dżemy, lody, miód.

Sposób przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe i warzywa gotowane al dente);
- grillowanie z użyciem grilla elektrycznego lub patelni grillowych;
- pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym;
- smażenie bez dodatku tłuszczu, duszenie bez obsmażania.

Produkty zalecane i przeciwwskazane w zaparciach

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	woda niegazowana, napary z ziół, słaba herbata, kawa zbożowa bez cukru	napoje alkoholowe, napoje słodkie, energetyzujące, syropy owocowe, wysokosłodzone, czekolada do picia, kakao, mocna herbata
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	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
Mleko i produkty mleczne	Mleko do 2%, jogurt naturalny, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, twaróg, biały ser z chudego mleka	Tłuste mleko, pozostałe
Zupy i sosy	Zupy na wywarach mięsnych, grzybowych; zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka; mleczne, owocowe, jarzynowe, krupniki	Na tłustych wywarach z kości, zaprawiane zasmażką, zupy z warzyw wzdymających, strączkowych
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: cielęcina, wołowina, królik, indyk, kurczak, chude szynki i polędwice Ryby: dorsz, karmazyn, mintaj, makrela, sandacz, szczupak, lin, leszcz, karaś, tuńczyk,	Tłuste: baranina, wieprzowina, podroby i dziczyzna, gęś, kaczka, tłuste wędliny, pasztety Ryby: pozostałe
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

Tłuszcze	Oleje roślinne: słonecznikowy, arachidowy, sojowy oraz oliwa, masło, margaryna miękka	Łój, smalec, słonina, margaryny twarde (do pieczenia), olej palmowy
Warzywa	Warzywa świeże, mrożone; buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa postaci soków, surówek, koktajli	Suche nasiona roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach)
Ziemniaki	Gotowane, pieczone	frytki, krążki, placki
Owoce	Wszystkie świeże i mrożone; owoce suszone w umiarkowanych ilościach	Owoce kandyzowane; owoce w syropach
Desery	W umiarkowanych ilościach: przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru; jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy bez dodatku cukru; słodziki naturalne (ksylitol, erytrytol, stevia); niskosłodzony dżem; kisiele i galaretki bez cukru	Cukier; miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy; ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki; słone przekąski (chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki); czekolada i wyroby czekoladowe
Gotowe dania	Mix mrożonych warzyw lub owoców mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych, owsianki typu instant bez dodatku cukru, zupy krem, gotowe dania na patelnię z warzywami, pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli	Typu fast food, np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab, mrożone pizze i zapiekanki wyroby garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach, dania instant (np. sosy, zupy)
Przyprawy	Zioła świeże i suszone(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 sodowo-potasowa w ogr. ilości	Sól,mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosołowe, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy