Zaparcia – pytania i odpowiedzi

Jeśli jelita nie pracują właściwie, źle się czujesz. Jakie są przyczyny, że Twój układ trawienny nie funkcjonuje prawidłowo? Jak temu zaradzić?

To m.in. zmiany cywilizacyjne doprowadziły do coraz częstszego występowania tego problemu. Duża ilość pracy, siedzący tryb życia, nieregularne posiłki spożywane w pośpiechu – to wszystko przyczynia się do faktu, że coraz więcej osób cierpi na zaparcia.

Dla wielu to wstydliwy problem, który skutecznie potrafi skomplikować życie. Może też źle wpływać na zdrowie i samopoczucie.

Kiedy mamy do czynienia z zaparciami?

Zaparcie rozpoznajemy w dwóch sytuacjach. Gdy oddajesz stolec:

- 3 razy w tygodniu lub rzadziej
- z dużym wysiłkiem i jest twardy.

> **Jeśli oddajesz 2 lub mniej stolców na miesiąc, to masz zaparcie ciężkie.**

Jak rozpoznać zaparcie?

Prawdopodobnie masz zaparcie, jeśli:

- nie wypróżniasz się co najmniej 3 razy w tygodniu
- Twój stolec jest często trudny do wypchnięcia i większy niż zwykle
- Twój stolec jest często suchy, twardy lub grudkowaty.

Możesz także odczuwać ból brzucha, wzdęcia lub nudności.

Co powoduje zaparcia?

Zaparcia u dorosłych mają wiele możliwych przyczyn. Czasami nie ma oczywistego powodu. Najczęstsze typy zaparć to:

- zaparcia czynnościowe – powodowane zaburzeniami motoryki jelita grubego na skutek nieprawidłowej diety bądź regularnym przyjmowaniem leków (przeciwbólowych, przeciwdepresyjnych, preparatów bogatych w żelazo, leków przeciw nadciśnieniu tętniczemu, chorobie refluksowej, środków przeciw niestrawności czynnościowej); w tym:
    - atoniczne rozleniwienie jelit, na skutek diety z małą ilością błonnika, braku ruchu, stosowania środków przeczyszczających, odwodnienia. W tym przypadku należy zwiększyć ilość błonnika w diecie (mniej

białego pieczywa, a więcej: grubych kasz, brązowego ryżu, mąki z pełnego przemiału; warzyw: marchwi, buraków, selera, pietruszki, kalafiora, pomidorów; surówek, owoców) i płynów – zwłaszcza wody oraz zwiększyć aktywność fizyczną
    - spastyczne (nadmierna skłonność do skurczu jelit powodująca wzdęcia i bóle brzucha)
      Uwaga! W przeciwieństwie do zaparć atonicznych w tym przypadku w diecie należy ograniczyć błonnik nierozpuszczalny, podrażniający jelita. Występuje on np. w pieczywie razowym, z ziarnami, roślinach strączkowych, warzywach kapustnych
- zaparcia spowodowane czynnikami psychologicznymi, m.in. zaburzenia lękowe, depresja
- zaparcia spowodowane chorobami, m.in. zespół jelita drażliwego (postać z zaparciami), choroby okrężnicy, niektóre choroby układu nerwowego np. choroba Parkinsona, endometrioza, choroby metaboliczne (np. cukrzyca, niedoczynność tarczycy)
- zaparcia na skutek stosowania niektórych leków – przeciwbólowych, przeciwdepresyjnych, przeciw nadciśnieniu tętniczemu, chorobie refluksowej, środków przeciw niestrawności czynnościowej, preparatów bogatych w żelazo. Porozmawiaj z lekarzem, zanim przestaniesz przyjmować przepisane leki
- zaparcia spowodowane przez stały pośpiech, stres.

> **Zaparcia są również powszechne w czasie ciąży i przez 6 tygodni po porodzie.**

Jak sobie radzić z zaparciami?

Proste zmiany w diecie i stylu życia mogą pomóc Ci poradzić sobie z zaparciem. Różnicę możesz zobaczyć już po kilku dniach, jednak na poprawę czasami trzeba poczekać kilka tygodni. Pamiętaj jednak, że jeśli sytuacja się przedłuża, konieczna będzie konsultacja z lekarzem.

Wprowadź zmiany w swojej diecie:

- pij dużo płynów i unikaj alkoholu
- zwiększ ilość błonnika w diecie
- dodaj do diety trochę otrębów pszennych, owsa lub siemienia lnianego
- regularnie się wypróżniaj i daj sobie dużo czasu na skorzystanie z toalety
- nie zwlekaj, jeśli czujesz potrzebę pójścia do toalety
- aby ułatwić sobie wypróżnianie, będąc w toalecie, spróbuj oprzeć stopy na niskim stołku. Jeśli to możliwe, podnieś kolana powyżej bioder
- zwiększ swoją aktywność ruchową, codzienny spacer lub bieg może pomóc.

Czy potrzebne jest leczenie farmakologiczne?

Farmaceuta może pomóc w przypadku zaparć, proponując odpowiedni środek przeczyszczający. Większość takich środków działa w ciągu 3 dni.

> **Środki przeczyszczające nie są zalecane dla dzieci, chyba że zostały przepisane przez lekarza rodzinnego.**

Skontaktuj się z lekarzem rodzinnym, jeśli:

- leki nie działają
- regularnie masz zaparcia, które utrzymują się przez długi czas
- masz wzdęty brzuch przez długi czas
- masz krew w kale
- niespodziewanie chudniesz
- czujesz duże zmęczenie.

Jak zapobiegać zaparciom?

Jeśli przyczyną zaparć nie jest choroba, to zmiana trybu życia i diety powinny pomóc. Warto jednak skonsultować się z lekarzem, bo postępowanie zależy od stopnia zaawansowania problemu. Zaproponowane działania mają również charakter profilaktyczny. Co zatem można zrobić?

- Skoryguj sposób odżywiania. Wybieraj chleb pełnoziarnisty i grube kasze. Zwiększ ilość warzyw (do każdego posiłku). Pij mleczne napoje fermentowane, jak kefir i jogurt (bez dodatku cukru), które zawierają żywe kultury bakterii.

- Unikaj: czekolady, kakao, słodyczy, białego ryżu, żywności przetworzonej, cukierków, ciast i ciasteczek, potraw tłustych, ciężkostrawnych, smażonych, alkoholu, nadmiernego jedzenia jaj, a także roślin strączkowych jak groch, fasola i bób.
- Jedz posiłki regularnie, bez pośpiechu, dokładnie przeżuwając, bez wykonywania w tym czasie innych czynności.
- Ostatni posiłek spożywaj najpóźniej 2–3 godziny przed snem i w tym czasie nie podjadaj nawet niewielkich przekąsek.
- Więcej się ruszaj. Wybieraj schody zamiast windy, codziennie wykonuj kilkuminutową gimnastykę, spaceruj przez co najmniej 30 minut w ciągu dnia. Istotne są również ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, które odgrywają dużą rolę w efektywnych wypróżnieniach.
- Pij więcej wody – zaleca się picie wody niegazowanej co najmniej 2–2,5 litra dziennie.
- Dbaj o czas na relaks i sen.
- Nie nadużywaj leków, przede wszystkim przeczyszczających. Ich długie stosowanie przyzwyczaja jelita do takiego wspomagania i zaburza zdolność samodzielnego wypróżniania się.
- Po konsultacji lekarskiej, rozważ zastosowanie probiotyków lub prebiotyków w formie preparatów.

Jak zacząć jeść więcej błonnika?

Zwiększanie ilości błonnika w jedzeniu należy przeprowadzać stopniowo.

1. Na początku lepiej zwiększyć spożywanie gotowanych warzyw, przetartych owoców, a surówki włączać powoli. Dąż do tego, aby większość warzyw i owoców jeść na surowo. Powinny być one składnikiem każdego posiłku.
2. Owoce jedz ze skórką.
3. Pamiętaj o owocach suszonych, a zwłaszcza o suszonych śliwkach. Zalej kilka owoców przegotowaną wodą i zostaw na noc. Zjedz je następnego dnia na czczo i popij wodą, w której się moczyły.
4. Jedz ciemne pieczywo, wytworzone z pełnego ziarna. Zawiera ono dużo błonnika (nie należy mylić z pieczywem, którego ciemna barwa pochodzi od dodanego słodu lub karmelu – czytaj etykiety). Pieczywo ciemne, np. z mąki razowej i typu graham, zawiera więcej okrywy nasiennej ziarna bogatej w błonnik, a także witamin z grupy B.
5. Wprowadź do diety otręby. Zacznij od przyjmowania 1-2 łyżek na dobę i stopniowo tę ilość zwiększaj. Otręby można mieszać z płatkami owsianymi i jogurtem. Pamiętaj przy tym o piciu odpowiedniej ilości płynów.
6. Korzystnie na perystaltykę jelit wpływa także spożywanie gruboziarnistych kasz.
7. Wskazane jest również picie kawy.

> **W celu dobrania sposobu żywienia dopasowanego do indywidualnych potrzeb warto skonsultować się z dietetykiem. Możesz zapisać się na bezpłatne konsultacje w Centrum Dietetycznym Online.**

Bibliografia

Żywienie w zaparciach stolca, lek. med. Anna Grodowska, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017

Zaparcia, mgr inż. Barbara Wojda, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2016

Przeczytaj także

Rak jelita grubego – profilaktyka

Rak jelita grubego jest drugim najczęstszym nowotworem złośliwym w Polsce. Wcześnie wykryty jest wyleczalny – nie musi być wyrokiem

Celiakia: jak o siebie dbać?

Nie tolerujesz glutenu? Przyczyną może być celiakia. Dowiedz się, na czym polega i jak możesz sobie pomóc

Za informację odpowiada: