Zaparcia – pytania i odpowiedzi

Data aktualizacji
2022-05-16

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.

- 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.
- Owoce jedz ze skórką.
- 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.
- 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.
- 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.
- Korzystnie na perystaltykę jelit wpływa także spożywanie gruboziarnistych kasz.
- 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