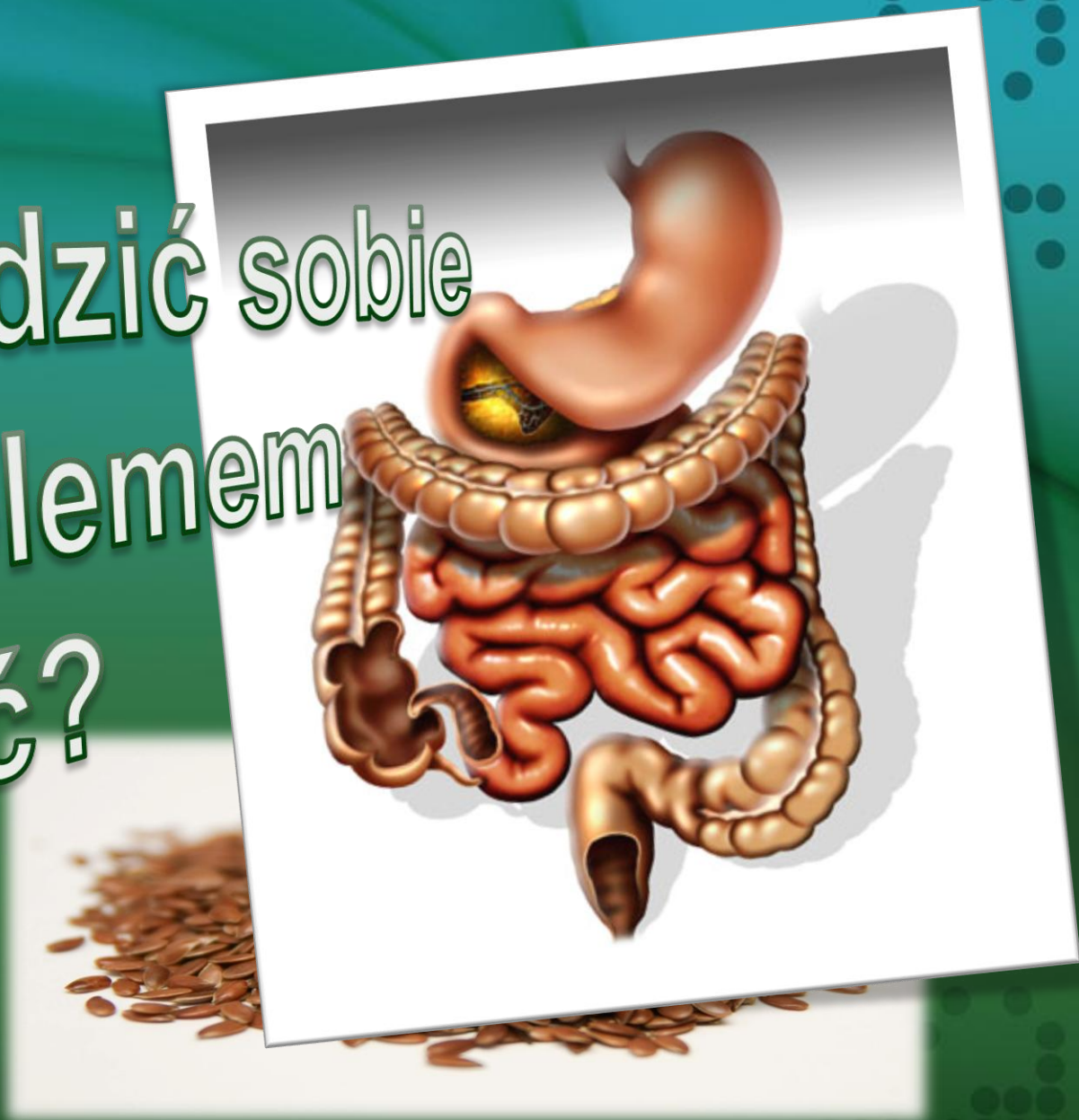
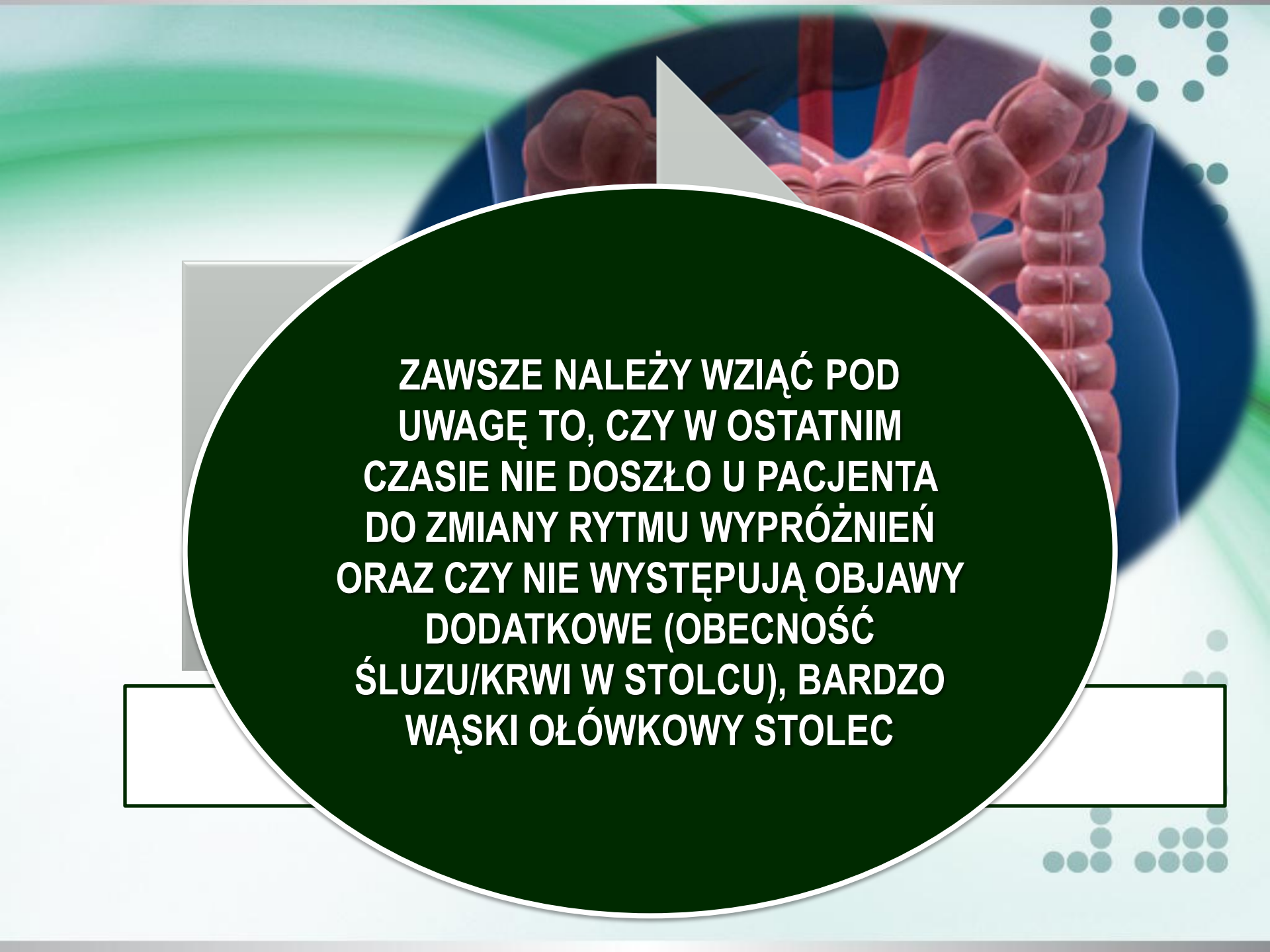


Jak radzić sobie z problemem zaparcí?



AUTOR: mgr Angelika Kargulewicz



**ZAWSZE NALEŻY WZIĄĆ POD
UWAGĘ TO, CZY W OSTATNIM
CZASIE NIE DOSZŁO U PACJENTA
DO ZMIANY RYTMU WYPRÓŻNIEŃ
ORAZ CZY NIE WYSTĘPUJĄ OBJAWY
DODATKOWE (OBECNOŚĆ
ŚLUZU/KRWI W STOLCU), BARDZO
WĄSKI OŁÓWKOWY STOLEC**

ZAPARCIA ...

ISTOTNY PROBLEM ZWŁASZCZA W
KRAJACH ROZWINIĘTYCH

NA ZAPARCIA STOLCA CIERPIĄ **MILIONY**
LUDZI NA ŚWIECIE

REGULARNOŚĆ WYPRÓŻNIENI

CECHY OSOBNICZE

OCENIA SIĘ, ŻE $\frac{3}{4}$ LUDZI NA ŚWIECIE
ODDAJE STOLEC **5-7 RAZY W TYGODNIU**, A
OKOŁO $\frac{1}{4}$ MA WYPRÓŻNIENIA **1-3 RAZY**
DZIENNIE

POZIOM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Jak powstają zaparcia ?



**CZAS PRZECHODZENIA
TREŚCI POKARMOWEJ –
RÓŻNY (NAWET DO 6 DNI; U
WIĘKSZOŚCI 2-3)**

**WYDŁUŻENIE PASAŻU I
DŁUŻSZE PRZEBYWANIE
TREŚCI W OKRĘŻNICY –
ZMNIEJSZENIE ZAWARTOŚCI
WODY – RZADSZE
ODDAWANIE STOLCA,
ZMIANA KONSYSTENCJI
(TWARDY, ZBITY)**

ILOŚĆ DOBOWEGO STOLCA

**CZYNNIKI
ŻYWIENIOWE**

- **ZAWARTOŚĆ
NIESTRAWIALNYCH
SUBSTANCJI
RESZTKOWYCH (WŁÓKIEN
POKARMOWYCH)**

PERYSTALTYKA JELIT

- **CZAS PRZEBYWANIA
TREŚCI POKARMOWEJ W
JELICIE GRUBYM**





**ZAPARCIA SĄ ZWIĄZANE PRZEDE WSZYSTKIM
ZE STYLEM ŻYCIA I NIEPRAWIDŁOWYM
ODŻYWIANIEM :**

- STRES**
- FAST FOOD**
- BRAK LUB BARDZO MAŁA AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA**

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

**REGULARNOŚĆ SPOŻYWANYCH
POSIŁKÓW**

**JEŚĆ POWOLI, STARANNIE
PRZEŻUWAĆ POKARMY
BEZ CZYTANIA PRASY LUB
OGLĄDANIA TELEWIZJI**

NIGDY NIE REZYGNOWAĆ ZE ŚNIADANIA

**W GODZINACH RANNYCH NASTĘPUJE
WZROST CZYNNOŚCI MOTORYCZNYCH I
WYDZIELNICZYCH PRZEWODU
POKARMOWEGO)**



ZALECENIA ŻYWIENIOWE



**POMIDORY,
KALAFIORY,
BURAKI,
MARCHEW**



OWOCE



**PIECZYWO
PEŁNOZIARNISTE**

**ZWIĘKSZENIE ILOŚCI
WŁÓKNA
POKARMOWEGO**



PRAWIDŁOWA PRACA JELIT

35 g BŁONNIKA POKARMOWEGO

PRODUKTY

ILOŚĆ

**Produkty zbożowe (głównie ciemne
pieczywo)**

415g

Otręby pszenne

80 g

Warzywa i owoce

540 g

ZWIĘKSZENIE PODAŻY BŁONNIKA W DIECIE

Powinno następować stopniowo

**Początek – przecierane warzywa, owoce
przetarte pozbawione skórek i pestek**



ZWIĘKSZENIE ILOŚCI WYPIJANYCH PŁYNÓW

- NIE MNIEJ NIŻ 1.5 litra NA DOBĘ
- OPTYMALNIE 2 – 2.5 litra NA DOBĘ



PIECZYWO (1 kromka) – ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA



CHLEB
PSZENNY

0,68 g



CHLEB
PSZENNY
GRAHAM

1,60 g



CHLEB ŻYTNI
JASNY

1,02 g



CHLEB ŻYTNI
RAZOWY

3,36 g



PUMPERNIKIEL

3,76 g

PRODUKTY ZBOŻOWE



KASZE

- KASZA GRYCZNA
- KASZA JAGLANA (PROSO) NP. Z SOSEM POMIDOROWYM LUB OWOCAMI



RYŻ GRUBY, NIEŁUSKANY

- BRAZOWY
- DZIKI
- BASMATI



OTRĘBY I PŁATKI

- ORKISZOWE
- OWSIANE
- ŻYTNIE

KORZYSTNE DZIAŁANIE



KEFIRY



JOGURTY



MAŚLANKA

**KWAS MLEKOWY –
HAMUJE PROCESY
GNILNE, SPRZYJA
ROZWOJOWI POZYTYWNEJ
FLORY BAKTERYJNEJ
WYTWARZAJĄCEJ
WITAMINY**



**SERY
TWAROGOWE**

**UWAGA NA
ZAWARTOŚĆ
CUKRU**

PRODUKTY MLECZNE FERMENTOWANE

KORZYSTNE DZIAŁANIE

**POLIMERY WĘGLOWODANÓW
NIESKROBIOWYCH (PWN)**

24 – 25 g NA DOBĘ



POLIMERY WĘGLOWODANÓW NIESKROBIOWYCH

POKRYCIE DZIENNEGO
ZAPOTRZEBOWANIA

0.5 – 3 kg WARZYW, OWOCÓW

LUB

5 ŁYŻEK OTRĄB PSZENNYCH

W TRAKCIE LECZENIA OTRĘBAMI NALEŻY
WYPIJAĆ DUŻO PŁYNÓW – ZWIĘKSZENIE ILOŚCI
WYDALANEGO STOLCA, ZAPOBIEAGNIE
POWSTAWANIU WZDĘĆ I DYSKOMFORTU



ZAWARTOŚĆ PWN



PRODUKTY	ILOŚĆ	PRODUKTY	ILOŚĆ
ZIEMNIAKI	0,42 kg	POMARAŃCZE	2 SZTUKI
KAPUSTA	0,25 kg	MUSLI	80 g
MARCHEW	0,2 kg	PŁATKI PSZENNE	45 g
BANANY	5 SZTUK	PŁATKI KUKURYDZIANE	35 g
JABŁKA	3 SZTUKI	OTRĘBY PSZENNE	1 ŁYŻKA



ALTERNATYWY NA ŚNIADANIE

**MUSLI WYMIESZANE
Z TWAROGIEM,
KEFIREM LUB
JOGURTEM**

- Płatki orkiszowe
- Migdały
- Pestki dyni
- Nasiona sezamu



**KANAPKA Z
PEŁNOZIARNISTEGO
CHLEBA**

- Liść szpinaku
- Plaster sera mozzarella
- Papryka
- Nasiona kminku



OMLET Z DODATKAMI

- 2 jaja kurze
- Kawałki czerwonej, zielonej i żółtej papryki
- Kawałki czerwonej cebuli

WSKAZANE – PICIE KAWY



DWIE FILIŻANKI NA DZIEŃ

KIWI



**ENZYM PROTEOLITYCZNY – AKTYNIDYNA
UŁATWIA WYPRÓŻNIANIE POPRZEZ STYMULACJĘ
RECEPTORÓW W OKRĘŻNICY
POBUDZA MOTORYKĘ PRZEWODU POKARMOWEGO**

KOKTAJL Z KIWI



SKŁADNIKI:
800 ml jogurtu naturalnego
4 owoce kiwi

PRZYGOTOWANIE:
WKŁADAMY OBRANE I
POKROJONE KIWI DO
BLENDERA. DOLEWAMY
JOGURT NATURALNY.
MIKSUJEMY SKŁADNIKI
AŻ DO UZYSKANIA
JEDNORODNEJ
MIESZANINY. KOKTAJL
MOŻEMY UDEKOROWAĆ
PLASTERKIEM KIWI.

**WIĘKSZA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA****MNIEJSZA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA**

PRODUKT	BŁONNIK (g/100 g produktu)	PRODUKT	BŁONNIK (g/100 g produktu)
Otręby pszenne	42,4	Marchew	3,6
Siemię Iniane	28	Czarne jagody	3,2
Fasola (nasiona)	15,7	Agrest	3
Jabłka suszone	10,3	Makarony	2,7
Płatki jęczmienne	9,6	Szpinak	2,6
Śliwki suszone	9,4	Kapusta	2,5
Pumpernikiel	9,4	Brokuły	2,5
Ryż brązowy	8,7	Rzodkiewka	2,5
Daktyle suszone	8,7	Kasza manna	2,5
Muesli z owocami suszonymi	8	Rzodkiewka	2,4

WIĘKSZA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA**MNIEJSZA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA**

PRODUKT	BŁONNIK (g/100 g produktu)	PRODUKT	BŁONNIK (g/100 g produktu)
Chleb żytni razowy	8,4	Ryż biały	2,4
Porzeczki czarne	7,9	Buraki	2,2
Chrupki kukurydziane	7,6	Kapusta kwaszona	2,1
Orzeszki arachidowe	7,3	Kiwi	2,1
Płatki owsiane	6,9	Gruszka	2,1
Maliny	6,7	Kiwi	2,1
Bułka Grahamka	6,7	Gruszka	2,1
Płatki kukurydziane	6,6	Papryka	2
Rodzynki	6,5	Jabłko	2
Chleb Graham	6,4	Grejpfrut, pomarańcze, mandarynki	1,9

WIĘKSZA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA**MNIEJSZA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA**

PRODUKT	BŁONNIK (g/100 g produktu)	PRODUKT	BŁONNIK (g/100 g produktu)
Chleb chrupki	6	Truskawki	1,8
Groszek zielony	6	Bułki pszenne	1,8
Kasza gryczana	5,9	Cebula	1,7
Kasza jęczmienna pęczak	5,4	Banany	1,7
Brukselka	5,4	Śliwki	1,6
Seler korzeniowy	4,9	Winogrono	1,5
Pietruszka korzeń	4,9	Sałata	1,4
Granat	4	Pomidor	1,2
		Wiśnie	1
		Dżemy	0,5 - 2,8
		Mięso, wędliny, ryby	0

UNIKANIE PRODUKTÓW ZAPIERAJĄCYCH



**MOCNA HERBATA
BEZ CUKRU**



**NAPAR Z
SUSZONYCH
CZARNYCH JAGÓD**



**CZERWONE
WYTRAWNE WINO**



KAKAO NA WODZIE



KISIEL



RYŻ BIAŁY

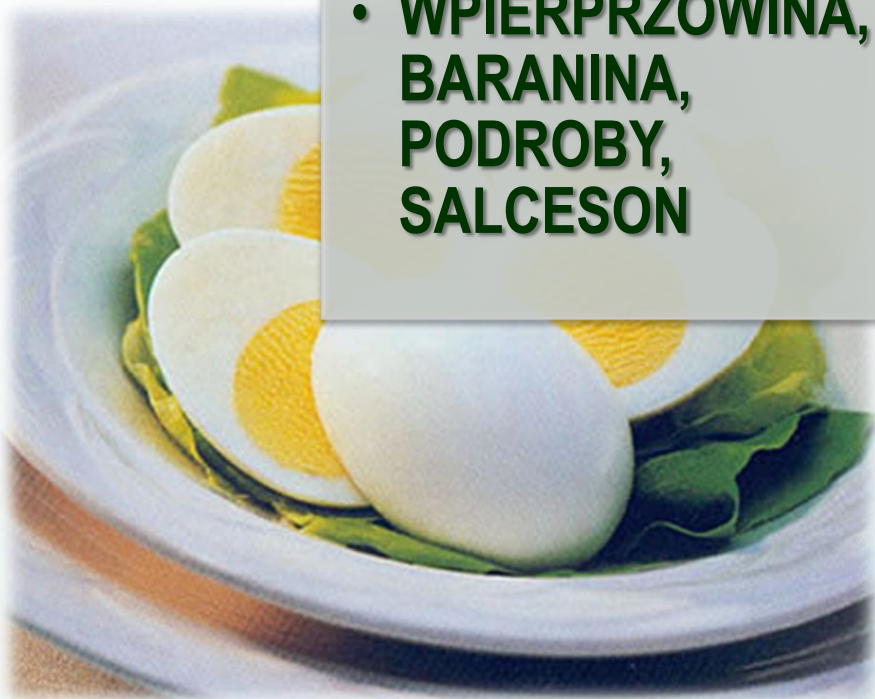


SUCHARY

ZMNIEJSZENIE SPOŻYCIA TŁUSZCZÓW I SŁODYCZY

TŁUSZCZE

- DUŻE ILOŚCI JAJ
- WPIERPRZOWINA,
BARANINA,
PODROBY,
SALCESON



SŁODYCZE

- CZEKOLADY
- CIASTA KRUCHE
- TORTY
- CUKIERKI W
CZEKOLADZIE



ZMNIEJSZENIE SPOŻYCIA

POTRAWY

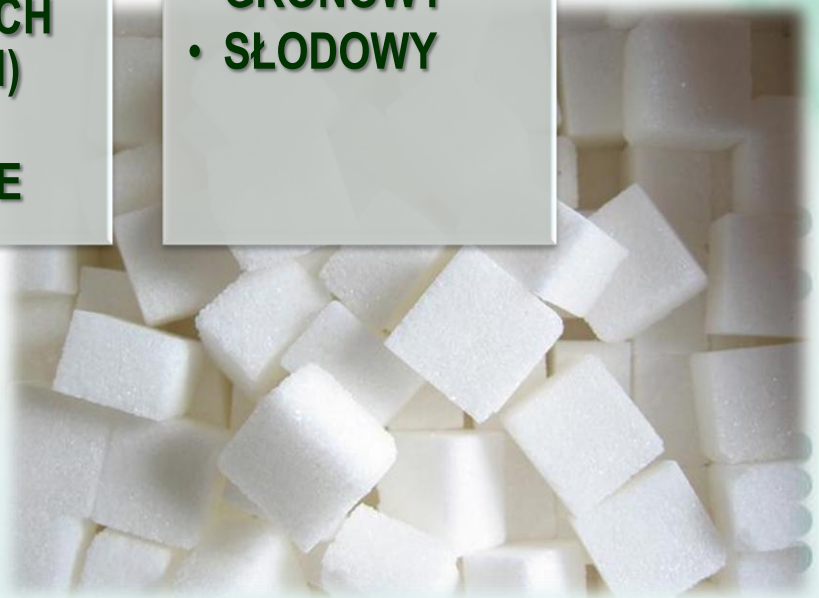
- SMAŻONE
- GRILLOWANE

NAPOJE

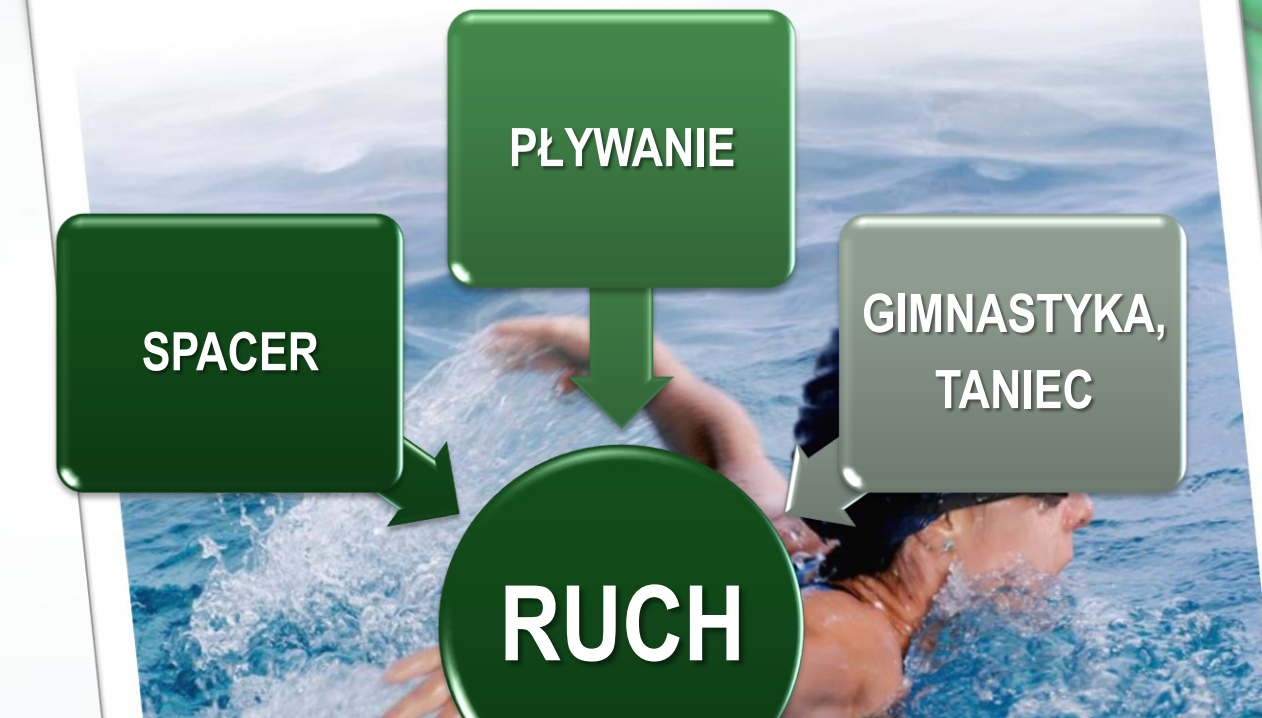
- ALKOHOL
(MOŻE BYĆ
SPOŻYWANY
W
NIEWIELKICH
ILOŚCIACH)
- NAPOJE
GAZOWANE

CUKIER

- BURACZANY
- BIAŁY
- OWOCOWY
- GRONOWY
- SŁODOWY



ZWIĘKSZENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



WZMOCNIENIE MIĘŚNI TŁOCZNI BRZUSZNEJ

POWRÓT DO ODRUCHU REGULARNEGO ODDAWANIA STOLCA



- ✓ **NALEŻY DBAĆ O TO, ABY PO WYSTĄPIENIU UCZUCIA PARCIA NA STOLEC MOŻLIWIE JAK NAJSZYBCIEJ NASTĄPIŁO WYPRÓŻNIENIE**

ZABURZENIA OPRÓŻNIANIA ODBYTNICY - TRENING DEFEKACYJNY

CODZIENNIE OD 0.5 DO 1 GODZINY PO ŚNIADANIU, NALEŻY USIĄŚĆ NA SEDESIE I, OPIERAJĄC NOGI O STOŁEK, PRZEZ CO NAJMNIEJ 5 MINUT USIŁOWAĆ WYPRÓŻNIĆ SIĘ POPRZECZ NAPINANIE MIĘŚNI TŁOCZNI BRZUSZNEJ

ZABIEGI FIZYKOTERAPEUTYCZNE

- **OGRZEWANIE BRZUCHA, NP. ZA POMOCĄ TERMOFORÓW – ZMNIEJSZENIE UCZUCIA DYSKOMFORTU, BÓLI BRZUCHA, UŁATWIENIE WYPRÓŻNIANIA**
- **MASAŻ BRZUCHA RUCHAMI OKRĘŻNYMI WZDŁUŻ JELITA GRUBEGO (10 MINUT DZIENNIE)**

ZAPRZESTANIE LUB OGRANICZENIE PALENIA TYTONIU

WIĘKSZA LICZBA WYPALANYCH
PAPIEROSÓW DZIENNIE (10 SZTUK)
UPOŚLEDZA SKURCZE JELIT



PROMOWANIE POWSTAWANIA ZAPARĆ

PODSUMOWANIE

DUŻO PIJ

OGRANICZ TŁUSZCZE NASYCONIE

POWIEDZ STOP SŁODYCZOM

REGULARNIE SPOŻYWAJ POSIŁKI

UROZMAICAJ POSIŁKI WARZYWAMI I OWOCAMI

ZMIENŃ PIECZYWO NA PEŁNOZIARNISTE

SPOŻYWAJ PRODUKTY MLECZNE FERMENTOWANE

SPOSOBY NA ZAPARCIA

NAPAR Z SIEMIENIA LNIANEGO

- 1 łyżeczkę siemienia lnianego zalać 1 szklanką wrzątku, zaparzać przez 20 minut
- pić przed snem razem z siemieniem

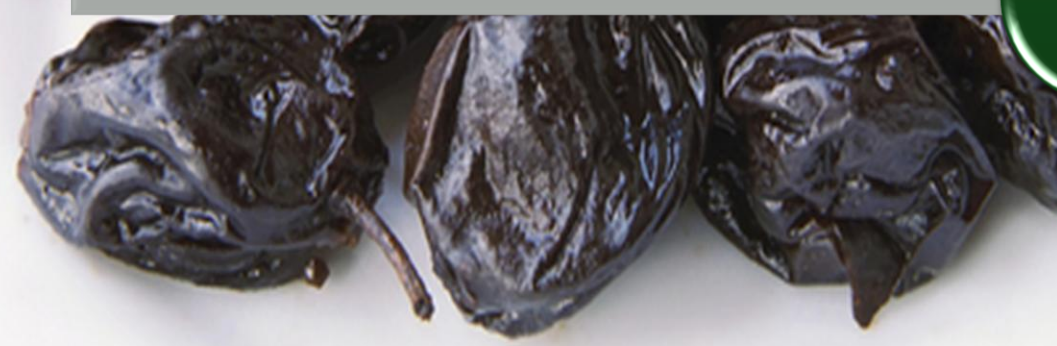
SPOSOBY NA ZAPARCIA



ŚLIWKI
SUSZONE

ZAŁĘCANE W
KAŻDEJ
POSTACI

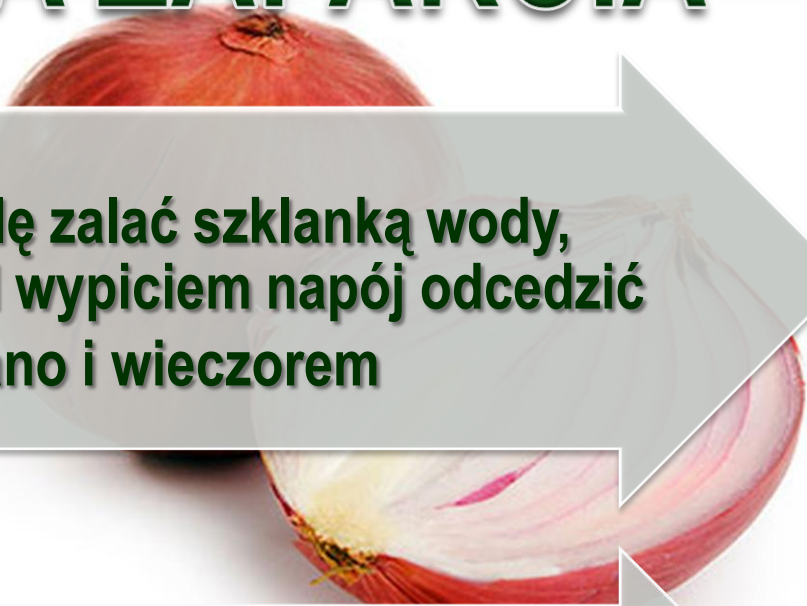
ZALAĆ GARŚĆ
ŚLIWEK CHŁODNĄ,
PRZEGOTOWANĄ
WODĄ
WYPIĆ PO KILKU
GODZINACH, KIEDY
ŚLIWKI ZMIĘKNĄ




SPOSOBY NA ZAPARCIA



WYWAR Z CEBULI

- Cebulę zalać szklanką wody, przed wypiciem napój odcedzić
 - Pić rano i wieczorem
- 

WYWAR Z OWSA

- Łyżkę owsa zalać szklanką wody, zagotować
 - Po wystudzeniu odcedzić
 - Pić rano i wieczorem
- 

SPOSOBY NA ZAPARCIA

NAPÓJ Z MIGDAŁÓW

- Migdałów pokroić i rozgnieść, zalać szklanką wystudzonej i przegotowanej wody, odstawić na godzinę
- Pić rano i wieczorem

NAPAR Z RODZYNEK

- Garść rodzynek zalać wrzątkiem, po 15 minutach pić ciepły napar
- Pić rano i wieczorem

SPOSOBY NA ZAPARCIA

SOK Z LUCERNY SIEWNEJ

- 1 łyżeczkę (5 ml) wlać do 1 szklanki wody, zamieszać i wypić
- Pić rano na czczo

NAPAR Z LEBIODKI

- 1 łyżkę stołową ziela zalać 1.5 szklanki wrzątku, zaparzać przez 30 minut
- Pić po pół szklanki 30 minut przed jedzeniem
- Pomaga na zwiótczenie jelita

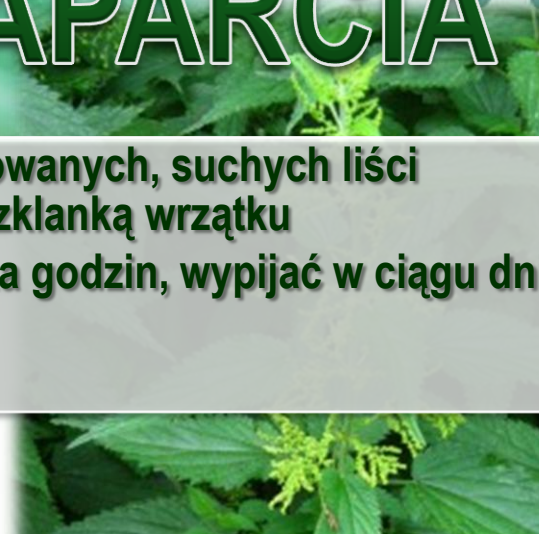
NAPAR Z TYSIĄCZNIKA

- 1 łyżkę stołową trawy zalać 1 szklanką wrzątku, przykryć i pozostawić na 30 minut
- Pić 30 minut przed jedzeniem po 1 łyżce
- Delikatnie pobudza perystaltykę

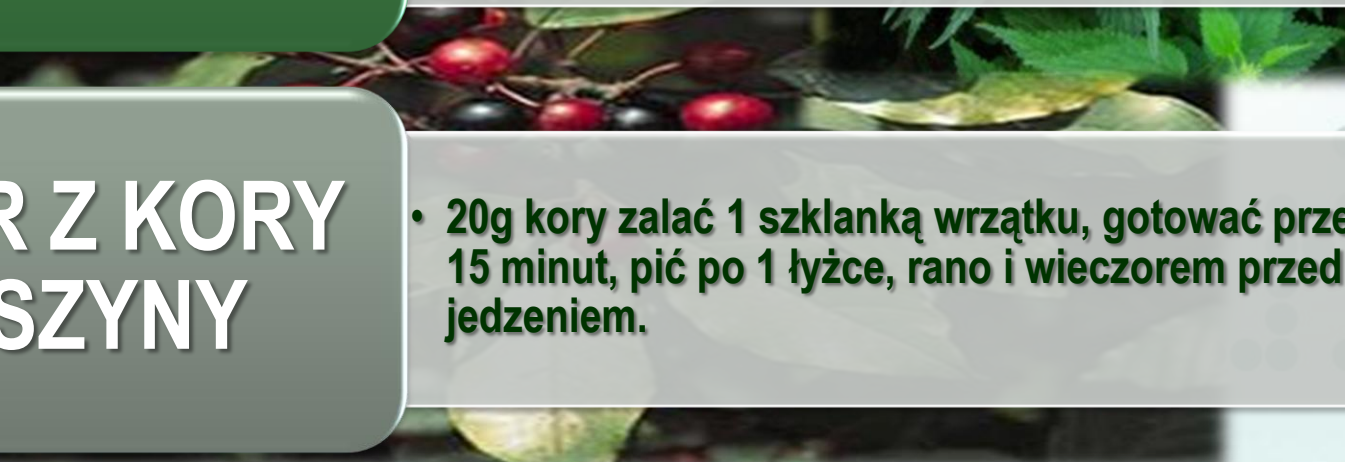
SPOSOBY NA ZAPARCIA



NAPAR Z POKRZYWY

- 4 łyżeczki sproszkowanych, suchych liści pokrzywy zalać 1 szklanką wrzątku
 - Zaparzać przez kilka godzin, wypijać w ciągu dnia
- 

NAPAR Z JAGÓD KRUSZYNY

- 1 łyżkę jagód zalać 1-1,5 szklanki wrzątku, zaparzać przez 2 godziny, pić po 1 łyżce 3-4 razy dziennie, można pić po 0,5 szklanki przed snem.
 - Bardzo skuteczny przy wszystkich typach zaparć.
- 

WYWAR Z KORY KRUSZYNY

- 20g kory zalać 1 szklanką wrzątku, gotować przez 15 minut, pić po 1 łyżce, rano i wieczorem przed jedzeniem.

SPOSOBY NA ZAPARCIA

ALGI MORSKIE

- Spożywać w niedużych ilościach, lecz często, namoczone można dodawać do sałatek
- Można też suche sproszkowane algi (2 - 3 g) zalać 1 szklanką chłodnej wody i pić przed snem. Algi zawierają dużo błonnika

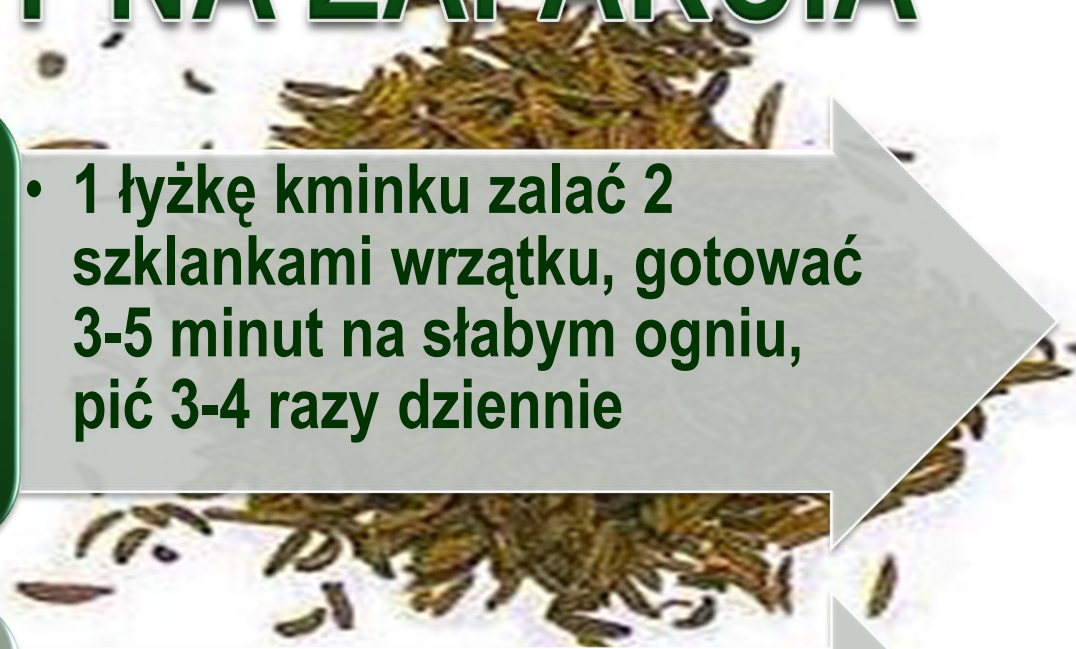
NAPAR LUB WYWAR Z BABKI

- 1 łyżkę liści zalać szklanką wody, zaparzać lub zagotować, pić po 1 łyżce 3 razy dziennie, 10 minut przed jedzeniem

SPOSOBY NA ZAPARCIA



NAPAR Z KMINKU

- 1 łyżkę kminku zalać 2 szklankami wrzątku, gotować 3-5 minut na słabym ogniu, pić 3-4 razy dziennie
- 

HERBATA Z DZIKIEJ RÓŻY

- Pić rano i wieczorem
- 

SPOSOBY NA ZAPARCIA

KEFIR Z OLEJEM

- Do 1 szklanki kefiru dodać 1 łyżkę tłoczonego na zimno oleju. Pić przed spaniem lub rano na czczo

OCET JABŁKOWY

- 1-2 łyżeczek 6%-go octu jabłkowego dodajemy do 1 szklanki wody (ewentualnie można dodać 1-2 łyżeczek miodu)
- Pić na czczo 1-2 razy dziennie
- Ocet jabłkowy stymuluje perystaltykę, usprawnia trawienie, niszczy drobnoustroje powodujące gnicie, ale nie tłumi normalnej mikroflory jelita

SPOSOBY NA ZAPARCIA

MIÓD

- 2 łyżki na 1 szklankę wody, pić rano na czczo

NASIONA DYNI

- 1 łyżkę nasion dyni zalać 1 szklanką wrzątku, odstawić na 1 godzinę, pić po 1 stołowej łyżce 3 - 4 razy dziennie

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ