

ZALECENIA DIETETYCZNE

ZAPARCIA

Zaparcia mogą wynikać z błędów żywieniowych (za małej ilości błonnika pokarmowego, niskiego spożycia płynów) lub z unieruchomienia chorego/małej aktywności fizycznej. Mogą też być skutkiem niektórych chorób (np. IBS), przyjmowania niektórych leków, czy suplementów lub skutkiem ubocznym leczenia np. chemioterapii. Dieta osoby zmagającej się z zaparciami powinna obfitować w błonnik pokarmowy przy jednoczesnym zachowaniu zasad zdrowego żywienia.

ZALECENIA

1. Spożywaj 4-5 posiłków dziennie dostosowanych do Twojego trybu życia oraz jednostki chorobowej.
2. Jedz regularnie co 3-4 godziny.
3. Nie podjadaj między posiłkami.
4. Nie jedz bezpośrednio przed snem i w nocy, zachowaj 2-3 godzinny odstęp przed snem.
5. Dąż do uzyskania prawidłowej masy ciała.
6. Częściej wybieraj produkty pełnoziarniste (np. pieczywo graham, razowe), naturalne płatki np. owsiane), gruboziarniste kasze (np. gryczana), makarony razowe. Zawierają one więcej witamin, składników mineralnych oraz błonnika w porównaniu z jasnymi bułkami/chlebem, płatkami śniadaniowymi. Unikaj ryżu białego.
7. Nie rozgotowuj kasz, ryżów, makaronów, płatków, spożywaj je al dente (na półtwardo).
8. Warzywa i owoce (owoce w 1-2 posiłkach, pozostałe warzywa) powinny stanowić element każdego posiłku. Spożywaj co najmniej 400 g warzyw i owoców. Przykładowo jeden pomidor to około 180 g. Warzywa i owoce to źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz wielu aktywnych związków wpływających korzystnie na nasz stan zdrowia np. o działaniu antyoksydacyjnym. Większość spożywanych warzyw i owoców powinna być w formie surowej.
9. Kapusta kiszona oraz ogórki mogą pozytywnie wpływać na perystaltykę jelit.
10. Unikaj warzyw, które mają u Ciebie działanie wzdymające. Potencjalnie mogą to być: kalafior, papryka, brokuły, brukselka, cebula, czosnek, kapusta.
11. Owoce spożywaj z dodatkiem białkowym, tłuszczowym lub białkowo - tłuszczowym w celu lepszej kontroli glikemii („cukru we krwi”). Np. jabłko z jogurtem naturalnym i orzechami włoskimi.

12. Spożywaj różnokolorowe warzywa i owoce.
13. Unikaj bananów i pieczonych jabłek ponieważ mają działanie zapierające.
14. Napar z suszonych śliwek może przyspieszyć pasaż jelitowy.
15. Spożywaj dwie porcje nabiału dziennie np. mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser twarogowy. Wybieraj produkty niskotłuszczowe. Ogranicz spożywanie sera żółtego. Mleczne produkty fermentowane korzystnie wpływają na Twoją mikrobiotę (bakterie znajdujące się w jelitach), mogą poprawić pasaż jelitowy.
16. Staraj się unikać produktów mlecznych smakowych, mogą one zawierać sporo cukru dodanego. Lepszym wyborem będzie dodanie do jogurtu/kefiru np. owoców jagodowych.
17. Ogranicz spożycie mięsa czerwonego i przetworów (kiełbasy, wędliny) do 500 g tygodniowo.
18. Wybieraj chude mięsa, czerwone mięso zastępuj białym, rybami, nasionami roślin strączkowych (jeśli je tolerujesz; są źródłem błonnika) oraz jajami (unikaj jaj na twardo mają działanie zapierające).
19. Jedz ryby co najmniej dwa razy w tygodniu w tym rybę tłustą (np. makrela, łosoś, pstrąg łososiowy, halibut, śledź).
20. Tłuszcz pochodzenia zwierzęcego zamień na oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek).
21. Wybieraj produkty niskotłuszczowe chude wędliny, sery twarogowe chude.
22. Masło może zastąpić margaryną miękką, skrapiać pieczywo oliwą lub zrobić pastę kanapkową z awokado. Śmietaną do zabielenia zupy zamień na jogurt naturalny.
23. Źródłem zdrowego tłuszczu w diecie powinny być oleje roślinne, orzechy (w szczególności włoskie), nasiona lnu, ryby.
24. Pomocny przy zaparciach może okazać się kisiel z siemienia lnianego.
25. Ogranicz słodycze, które są źródłem cukrów i tłuszczu trans. Spróbuj przygotować domowe ciastka/słodycze z użyciem słodzików (np. ksylitol, erytrytol). Słodycze mogą mieć działanie zapierające.
26. Ogranicz produkty typu fast food, instant, które są źródłem tłuszczu trans, soli. Przygotuj domową pizzę, w której będą przeważać warzywa, tortille z pieczonym kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym. Domowe „fast foody” będą zdrowsze.
27. Ogranicz użycie soli. Wykorzystuj przyprawy ziołowe np. bazylię, oregano, tymianek, koperek, pietruszka, rozmaryn. Jeśli nie ma przeciwwskazań możesz korzystać też z przypraw ostrzejszych takich jak, papryka ostra, chilli.
28. Sól jest zawarta w gotowych produktach takich jak słone przekąski, produkty typu instant, produkty wędzone, konserwowe, wędliny. Staraj się spożywać je jak najmniej.
29. Staraj się unikać smażenia, jeśli już smażysz użyj do tego oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. Wybieraj częściej gotowanie w tym na parze, pieczenie w folii/pergamini/naczyniu żaroodpornym, duszenie bez obsmażenia. Ogranicz grillowanie tradycyjne, grillowanie na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu lub w grillu elektrycznym stosuj z ograniczeniem.
30. Czytaj etykiety produktów. Wybieraj te produkty bez cukrów dodanych, z mniejszą zawartością tłuszczu.
31. Dbaj o nawodnienie, co najmniej 2-2,5 l płynów dziennie (chyba, że lekarz zaleci inaczej). Do nawodnienia wliczają się herbata, kawa, zupy, kefir, itd. Unikaj słodzonych napojów,

wybieraj te bez dodatku cukru na słodzikach. Głównym źródłem płynów w diecie powinna być woda. Jeśli nie ma przeciwwskazań może wypijać wodę gazowaną. Jeśli masz problem ze smakiem samej wody dodaj cytrynę/miętę/owoce jagodowe. Odpowiednie nawodnienie wpływa na prawidłową perystaltykę jelit.

32. Nie pij mocnej herbaty, kakao oraz naparu z czarnych jagód, mają działanie zapierające.

33. Zadbaj o aktywność fizyczną w miarę swojego stanu zdrowia i zaleceń lekarza.

34. Unikaj alkoholu, papierosów i innych używek.

PRODUKTY ZALECENE I PRZECIWSKAZANE W DIECIE U OSÓB Z ZAPARCIAМИ

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
WARZYWA	Wszystkie świeże i mrożone	Warzywa z dodatkiem tłustych sosów i zasmażek. Staraj się unikać warzyw rozgotowanych, rozdrobnionych, zmiksowanych, przetartych, gotowana marchew i dynia mają działanie zapierające
OWOCE	Wszystkie świeże i mrożone, suszone śliwki mogą mieć pozytywny efekt	Owoce kandyzowane i w syropach, napar z czarnych jagód, banany i pieczone jabłka (działanie zapierające)
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH I ICH PRZETWORY	Gotowane nasiona np. ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób, soja, ciecierzycy, fasola, soczewica ze słoika/puszki, pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh - makarony z nasion roślin strączkowych	Niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe z dużą ilością tłuszczu i soli np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo pełnoziarniste (razowe, graham, wieloziarniste), mąki z pełnego przemiału, płatki zbożowe naturalne np. owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby np. pszenne, żytnie, owsiane, kasze np. bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, jaglana, komosa ryżowa, ryż np. brązowy, dziki, czerwony, basmati, paraboiled, makaron pełnoziarnisty np. gryczany, orkiszowy, z semoliny, roślinny (np. z ciecierzycy)	Mąka oczyszczona, pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, bułki kajzerki, chleb, bułki maślane), dosładzane płatki śniadaniowe, musli drobne kasze np. kuskus, manna, kukurydziana, biały ryż, jasne makarony np. pszenne, ryżowe
ZIEMNIAKI	Gotowane i pieczone	Smażone, zasmażane, z dodatkiem tłustych sosów, frytki i chipsy placki ziemniaczane smażone na tłuszczu puree z dodatkiem

		masła/śmietany
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	Mleko do 2 % zawartości tłuszczu produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2 % zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko, chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, naturalne serki twarogowe	Mleko powyżej 2 % tłuszczu skondensowane, w proszku, śmietana, śmietanki do kawy, jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, ser pełnotłusty twarogowy, topiony, tłuste sery żółte, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, pełnotłusta mozzarella
MIĘSO I JEGO PRZETWORY	Chude mięsa bez skóry np. indyk, kurczak, w umiarkowanych ilościach np. chuda wołowina, wieprzowina np. schab, polędwiczki, cielęcina, chude wędliny, najlepiej domowe np. polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	Tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina, żeberka, karkówka, golonka, baranina, gęsiina, kaczka, tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki, konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
RYBY I PRZETWORY RYBNE	Ryby morskie i słodkowodne np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, pstrąg, makrela, łosoś, halibut	Ryby w oleju, ryby wędzone, konserwy rybne, smażone paluszki rybne
JAJA	Gotowane na miękko, w koszulce jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	Smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu, jajka z dużą ilością tłustego sosu np. majonezu, gotowane na twardo mogą mieć działanie zapierające
TŁUSZCZE	Tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, dobre jakościowo margaryny miękkie, awokado, orzechy i nasiona	Smalec, słonina - margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
ORZECHY I NASIONA	Wszystkie w ograniczonej ilości	Solone, w czekoladzie, w miodzie
CUKIER, SŁODYCZE I SŁONE PRZEKĄSKI	Przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru, jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy (bez dodatku cukru), słodziki naturalne np. ksylitol, stewia, erytrytol, niskosłodzony dżem, kisiele i galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru	Cukier np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, miód, czekolada i kakao, słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki, słone przekąski np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki
NAPOJE	Woda, kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe	Napoje alkoholowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane,

	i owocowe, kompoty, kakao bez dodatku cukru soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach, domowa niesłodzona lemoniada	napoje energetyzujące , nektary, syropy owocowe wysokosłodzone, czekolada do picia, napar z jagód, mocna herbata
PRZYPRAWY I SOSY	Zioła świeże i suszone jednoskładnikowe np. bazylią, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir, mieszanki przypraw bez dodatku soli, domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół	Sól np. kuchenna, himalajska, morska - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosółowe, gotowe sosy z dużą zawartością soli, cukru i tłuszczu
ZUPY	Na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabiłane mlekiem do 2 % tłuszczu, jogurtem	Na tłustych wywarach mięsnych, zabiłane śmietaną, z dodatkiem zasmażki, zupki typu instant
GOTOWE DANIA	Mix mrożonych warzyw i owoców mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych, owsianki typu instant, zupy kremy, gotowe dania na patelnię z warzywami, pasty i przeciery warzywne. Czytaj etykiety produktów i wybieraj te o niższej zawartości tłuszczu, cukru oraz soli	Fast food np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab, mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych, dania instant np. sosy, zupy

Przykład jadłospisu

ŚNIADANIE

Owsianka na wodzie lub mleku roślinnym z dodatkiem 1 łyżki zmielonego siemienia lnianego, suszonymi śliwkami (namoczonymi wcześniej) i jabłkiem ze skórką.

II ŚNIADANIE

Jogurt naturalny z łyżką nasion chia lub pestek dyni oraz garścią malin lub jagód.

OBIAD

Pieczona pierś z indyka, kasza gryczana, surówka z kiszonej kapusty lub buraczków z oliwą z oliwek.

PODWIECZOREK

Koktajl z kefiru, dojrzałego banana i szpinaku.

KOLACJA

Sałatka z roszponki/rukoli, gotowanych warzyw (marchew, brokuł), ciecierzycy i chudego twarogu, skropiona oliwą

LITERATURA

1. prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach. 2011r.;
2. H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka. 2022r.

Opracowała: mgr inż. Beata Mastalerczyk – dietetyk, psychodietetyk