

Ako predchádzať vzniku zápchy?

Stravovacie návyky:

Zvýšte príjem potravy bohatej na vlákninu a prírodné tuky:

Ovocie: slivky, hrušky, marhule, broskyne, čerešne, hrozno, pomaranče, ananás, datle, figy (vhodné aj v sušenej forme).

Zelenina: všetky druhy, no hlavne kapusta (surová, varená, kyslá).

Strukoviny: fazuľa, hrach, šošovica, sója.

Cereálie a celozrnné pečivo: obilniny, najmä pšeničné otruby, ovsené vločky, kukuričné lupienky.

Rastlinné oleje: lisované za studena (olivový, slnečnicový).

Vyvarujte sa potravín, ktoré zdržiavajú stolicu v tele:

biela ryža, zemiaky, biely chlieb, spracované syry, borievková a ríbezľová šťava, prezreté banány, mrkva vo forme polievky a šťavy, kakao a z neho odvodené výrobky, všetky sladkosti, vajce na tvrdo, mäso, čierny čaj, sladené nápoje.

Dodržiavajte pitný režim:

Optimálne je vypiť 1,5 až 2 litre tekutín denne, pričom treba začať už ráno nalačno. Najlepšia je minerálka, bylinkový čaj (feniklový, anízový), ale aj kyslomliečne výrobky a riedené ovocné šťavy. Dôležité sú aj číre polievky.

Spôsob života:

- Stravujte sa pravidelne, jedzte pomaly a vždy dokonale požujte stravu.
- Zvyknite si na menšie porcie viacerých jedál denne – 5 menších jedál je lepších ako 3 veľké.
- Pokúste sa navštíviť toaletu vždy v ten istý čas, najlepšie po jedle, aby sa využil takzvaný gastrokolický reflex, čo je vlastne podráždenie hrubého čreva náplňou žalúdka.
- Nepotláčajte nutkanie na stolicu a venujte vyprázdňovaniu čreva dostatok času bez použitia nadmerného úsilia.
- Denne sa venujte miernej fyzickej záťaži, lebo telesná námaha má podporný vplyv nielen na látkovú výmenu ale aj na pohyby čreva.
- Zaraďte nácvik defekačného reflexu: ráno hneď po prebudení vypite pohár vlažnej vody a naraňajkujte sa. Asi po 30 min. sa pokúste vyprázdniť, každý deň najlepšie v rovnakú hodinu. Ďalšie dni opakujte to isté. Reflex sa niekedy objaví až po niekoľkých dňoch alebo aj týždňoch.
- Niekedy sa ani úpravou životného štýlu nepodarí zápche zabrániť.

Čo ďalej?

Liečbe tejto poruchy črevnej funkcie by vždy mala predchádzať konzultácia s lekárom, aby ten určil najvhodnejší postup a zvažil možné príčiny zápchy v závislosti od veku, doby trvania a intenzity ochorenia až po jeho dopad na celkový stav pacienta.

Užívanie preháňadiel z vlastnej iniciatívy pacienta je nevhodné, lebo môže viesť k zdravotným problémom. Okrem toho aj na tieto prípravky vzniká návyk, a tým sa po čase prehľbuje zápcha.



Zápcha

Edukačný list pre pacientov

Ľubovnianska nemocnica, n.o.

**Pomáhame pri návrate
Vášho zdravia**

www.lubovnianskanemocnica.sk

Obrancov mieru č. 3
064 01 Stará Ľubovňa
tel.: +00421 52 43 17 111
fax.: +00421 52 43 21 367