

Załącznik nr 22 do *Procedury edukacji zdrowotnej pacjentów i ich rodzin/ opiekunów*, edycja nr 4

## **WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW JAK RADZIĆ SOBIE Z ZAPARCAMI**

**Zaparcie** polega na rzadkim, nieprzyjemnym oddawaniu twardego stolca, często związanym z istotną bolesnością. Zaparcia często wiążą się z wzdęciami, bólami brzucha, uczuciem dyskomfortu.

**Są różne przyczyny zaparć, mogą one wynikać z wielu powodów np.:**

- ze złego trybu życia,
- niewłaściwego odżywiania,
- chorób, które ograniczają aktywność ruchową pacjenta
- mogą mieć również związek z prowadzonym leczeniem.

**Osoby ze skłonnością do zaparć powinny stosować dietę bogatoresztkową.**

**Dieta powinna zawierać:**

- produkty bogate w błonnik, (zwiększają one masę stolca), pod postacią pieczywa gruboziarnistego, kasz, świeżych owoców i warzyw (jabłka, porzeczki, agrest, kiwi, buraki czerwone, marchew fasola kapusta, [jeśli pacjent może je spożywać],
- suszone śliwki, sok lub kompot z suszonych śliwek,
- jogurty naturalne,
- tzw. "wypełniacze" tj. otręby żytnie, pszenne w ilości tolerowanej przez chorego ok. 20G /dobę (1 łyżka) powoli zwiększając ilość; działają one łagodnie i bezpiecznie, stymulują naturalny proces trawienia i wypróżniania.

### **Zalecenia**

- Zwiększenie spożycia błonnika: owoców, warzyw, pełnoziarnistych produktów, orzechów i nasion
- Jeść częściej w małych ilościach ( 5-6 posiłków dziennie)
- Picie odpowiedniej ilości płynów ok 2 litrów dziennie, unikaj nadmiernej ilości napojów zawierających kofeinę, które mogą prowadzić do odwodnienia.
- Regularna aktywność fizyczna; regularne ćwiczenia, takie jak bieganie czy joga, mogą pobudzić ruchy jelit i poprawić perystaltykę.
- Ustalenie regularnych pór wypróżnienia: najlepiej o stałej porze dnia np.: po śniadaniu. Nie należy ignorować potrzeby wypróżnienia, kiedy się pojawi.
- Unikaj stresu: stres może wpłynąć na pracę układu pokarmowego. Techniki relaksacyjne, głębokie oddychanie, mogą pomóc w redukcji stresu.
- Odpowiednia postawa podczas wypróżnienia.
- Unikanie przetworzonych, ciężkostrawnych potraw.
- Jeżeli zmiany w diecie i stylu życia nie przynoszą rezultatów, można rozważyć stosowanie łagodnych środków przeczyszczających, ale tylko przez krótki czas i po konsultacji z lekarzem.
- Jeśli zaparcia są długotrwałe lub towarzyszą im inne niepokojące objawy ( np. krwawienie, ból) należy skonsultować się z lekarzem, aby wykluczyć poważniejsze przyczyny zaparć

**Unikać lub ograniczać**

- węglowodany proste (cukry) tj. ciasta, słodczy, białe pieczywo (powodują wzdęcia),
- banany (działają zapierająco),
- produktów o dużej zawartości tłuszczów zwierzęcych,
- tłustych serów.

**Literatura:**

- „Interna Szczeklika” 2022 Medycyna praktyczna Kraków 2022 r.
- „Diagnozy i interwencje w praktyce pielęgniarstwa” Lucyna Płaszewska-Żywko, Maria Kózka Wydawnictwo PZWL wyd2, 2021r.

Opracowanie: mgr Elżbieta Szewczyk  
Kraków, 19.08.2026 r.