

Zaparcia Biegunki Co jeść?



MGR ALEKSANDRA KALUŻNIAK-SZYMANOWSKA

Zmiany w przewodzie pokarmowym



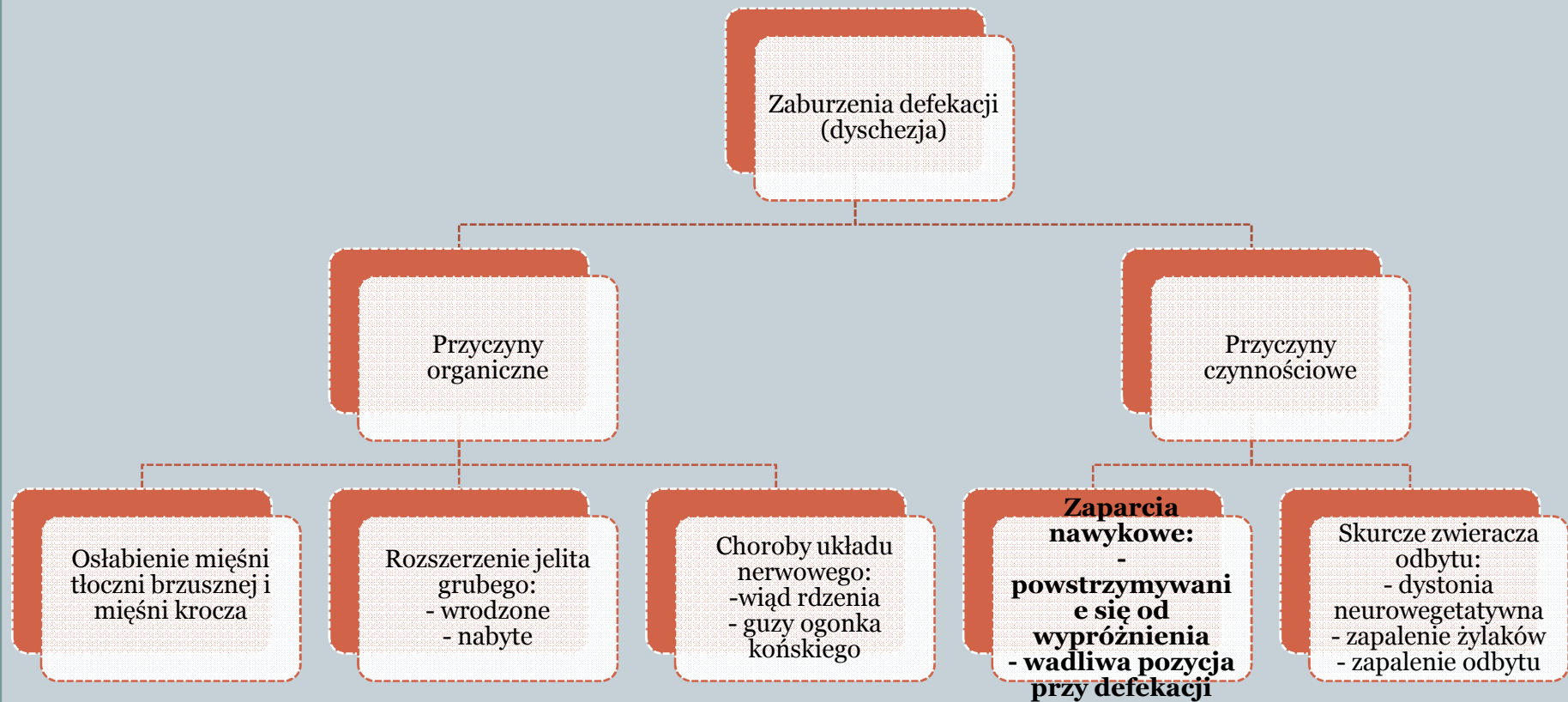
- Związane z wiekiem zmiany zachodzące w przewodzie pokarmowym mogą sprzyjać występowaniu zaparć i/lub biegunek u osób starszych, jak zatem powinna wyglądać wtedy dieta?



Zaparcia

- Zbyt mała częstotliwość wypróżnień (≤ 2 /tydz.) lub twarde stolce, oddawane z wysiłkiem, często z uczuciem niepełnego wypróżnienia

Zaparcia- przyczyny



Zaparcia atoniczne



Najczęstszą przyczyną tego typu zaparcí jest:

- obniżona aktywność fizyczna,
- siedzący tryb życia,
- niedokrwistość,
- znaczne obniżenie aktywności ścianek jelita grubego poprzez postępujące ignorowanie odczuwalnego parcia na stolec

Zaparcia atoniczne- zalecenia żywieniowe



Dieta bogatoresztkowa- głównie frakcja nierozpuszczalna błonnika, którego źródłem są między innymi produkty pełnoziarniste:

- kasze,
- pieczywo razowe,
- otręby

Zaparcia atoniczne- zalecenia żywieniowe



Odpowiednia podaż wody- co najmniej 2 litry na dzień

Korzystne działanie na perystaltykę jelit wykazują:

- Jogurt, kefir, zsiadłe mleko,
- Kawa,
- Masło,
- Oliwa z oliwek,
- Kompot z suszonych śliwek,
- Siemię lniane

Zaparcia atoniczne- dyspepsje (niestrawność) czynnościowe



Ograniczyć węglowodany nasilające procesy fermentacyjne w jelitach

- Fruktaza (owoce bez skórki, **miód**)
- Laktoza (mleko)
- Sorbitol (używany w wielu produktach, jako sztuczny słodzik)

Niestrawność jako konsekwencja zaparć



Objawy niestrawności dodatkowo nasilają:

- Tłuszcz zwierzęce
- Używki: kawa, mocna herbata, alkohol, ostre przyprawy
- Napoje gazowane i potrawy wzdymające
- Potrawy smażone

Zaparcia spastyczne



Zaparcia spastyczne występują w przypadku pobudzonego jelita grubego, które pozostając nieustannie ściśnięte nie dopuszcza do przemieszczania się mas kałowych

W przeciwieństwie do zaparć atonicznych w tym przypadku w diecie należy ograniczyć błonnik nierozpuszczalny, podrażniający jelita

Zaparcia spastyczne- zalecenia żywieniowe



Dieta łatwostrawna ze względu na występujące stany zapalne

Błonnik pokarmowy podaje się w postaci rozgotowanych, przetartych warzyw i owoców

Zaleca się produkty wzmagające procesy fermentacyjne w jelitach

Namoczone suszone śliwki

Z diety wykluczyć należy:

- Produkty pełnoziarniste,
- Warzywa i owoce wzdymające,
- Potrawy smażone lub/i ostro przyprawione



Biegunki

- **3 lub więcej płynne stolce w ciągu dnia**

Biegunki

```
graph TD; A[Biegunki] --> B["Ostre  
(trwające do 2 tygodni)"]; A --> C["Przewlekłe  
(trwające powyżej 4 tygodni)"];
```

Ostre
(trwające do 2
tygodni)

Przewlekłe
(trwające
powyżej 4
tygodni)

Biegunki- przyczyny



Biegunka sekrecyjna

- powstaje w wyniku zwiększania wydzielania wody i elektrolitów w jelicie na skutek aktywacji mechanizmów transportowych w nabłonku lub włókien jelitowych układu nerwowego

Biegunka osmotyczna

- powstaje w wyniku upośledzenia wchłaniania jelitowego na skutek obecności w świetle jelit substancji niewchłanialnych (płyny przechodzą do światła przewodu pokarmowego zgodnie z gradientem osmotycznym)

Biegunki- przyczyny

Biegunka tłuszczowa

- powstaje w wyniku:
 - zaburzeń trawienia w przebiegu niewydolności trzustki, zespołu rozrostu bakteryjnego, chorób wątroby
 - zaburzeń wchłaniania w przebiegu celiakii, choroby Whipple'a, niedokrwienia jelit

Biegunka zapalna

- powstaje zarówno w wyniku upośledzenia wchłaniania w przebiegu uszkodzenia nabłonka jelitowego i zmniejszenia powierzchni wchłaniania, jak i w wyniku nasilenia wydzielania przez mediatory zapalne

Przyspieszony pasaż:

- zespół jelita drażliwego
nadczynność tarczycy
niektóre leki

Biegunki przewlekłe- zalecenia żywieniowe [1]



Odpowiednie nawodnienie organizmu- ok. 2l/d

Dieta bogatobiałkowa (np. chudy drób, fermentowane produkty mleczne, ryby)

Ograniczenie podaży tłuszczu – szczególnie należy unikać smażenia na głębokim tłuszczu. Dodatkowo unikać należy: tłustych wędlin, mięs, tłustego nabiału (np. śmietanki)

Biegunki przewlekłe- zalecenia żywieniowe [2]



Ograniczenie podaży cukrów prostych (cukier, słodycze, słodkie napoje) oraz produktów nasilających procesy fermentacyjne w jelitach (wymienione na slajdzie nr 8)

Ograniczenie podaży błonnika nierozpuszczalnego

Metoda obróbki termicznej: gotowanie

Piśmiennictwo



- „Biegunka” oraz „Zaparcie” w: Interna Szczeklika, mały podręcznik 2015/15. Gajweski P. i wsp. Medycyna Praktyczna, 2015
- „Żywienie w zaburzeniach w odżywianiu- biegunka” oraz „Żywienie w zaparciu” w: Dietetyka- żywienie zdrowego i chorego człowieka. Ciborowska H., Rudnicka A. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2012
- www.izz.waw.pl