



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 25. 6. 2020 | Daniel Mareš

# Jak se vypořádat se zácpou. Často zaskočí na dovolené

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/jak-se-vyporadat-se-zacpou.-Casto-zaskoci-na-dovolene\\_\\_s10012x19737.html](https://magazin/clanky/o-zdravi/jak-se-vyporadat-se-zacpou.-Casto-zaskoci-na-dovolene__s10012x19737.html)

Pocity spojené se zácpou a nadýmáním nejsou nijak příjemné. Často je spojena jen se změnou prostředí a stravování. Jídelníček můžeme velmi snadno ovlivnit. Zvýšený příjem tekutin, vlákniny a probiotických potravin většinou potíže přirozeně odstraní.

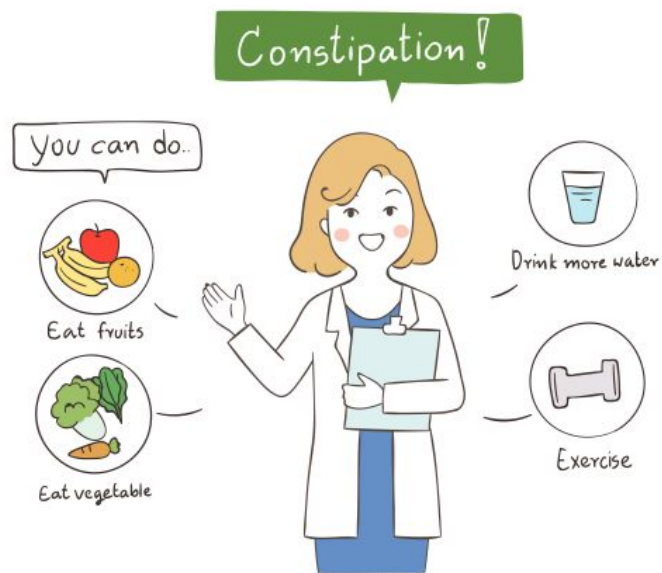


„Stravujte se pravidelně, nezapomeňte ani na **dostatečný příjem tekutin** v průběhu celého dne – a to zejména vody. Obohaťte svůj jídelníček o potraviny bohaté na vlákninu – např. ovesné vločky, červenou čočku a další druhy luštěnin, celozrnné pečivo a kuskus,

ovoce a zeleninu. Příjem vlákniny **ideálně navyšujte postupně** (spíše než skokově), aby měl trávicí trakt čas si na změnu přivyknout,“ doporučuje nutriční terapeutka Jitka Laštovičková.

## Vlákninu a bílý jogurt jezte pravidelně

Odbornice na výživu dále uvádí, že bychom si měli pravidelně dopřát **libové maso a tučné mořské ryby**.



Dejte si pravidelně bílý jogurt, nebo jiný mléčný výrobek s obsahem

probiotických bakterií. Trápí-li vás nadýmání, [zkuste fenykl či kmín](#), pomoci může i dočasné užívání probiotik.

„Konzumujte různé druhy zeleniny a ovoce i obilovin, jezte pestře, vyhněte se časté konzumaci většího množství kořenové zeleniny, banánů či rýže nebo bílého pečiva. Nevhodné je i přejídání a **obecně pokrmy těžké na trávení**,“ říká Jitka Laštovičková s tím, že pokud se nedaří úpravou stravy potíže zmírnit či vyřešit, poradte se s lékařem o možnosti užívání laktulózy. Lze ji bez potíží užívat dobrovolně, je vhodná i **pro děti či seniory** – pomáhá ke změkčení stolice. Naopak se rozhodně vyhněte pravidelnému užívání projímadel.

## Konzumujte nerozpustnou vlákninu

„Jedná se o čerstvé ovoce, zeleninu, pekárenské výrobky připravované z celozrnné mouky, otrub a různých rostlinných semen. Vhodné ke konzumaci jsou i kompoty. Postupně pak můžete do jídelníčku přidat **větší množství čerstvého ovoce**, jako jsou pomeranče, grapefruity či švestky nebo jablka,“ doporučuje lékařka

MUDr. Lucie Nováková. Při zácpě můžete konzumovat i rostlinný tuk či smetanu.

Vhodné je i kysané mléko. Pozor, naopak silný čaj, čokoládu či kakao, jsou nežádoucí. Jejich konzumací své střevní potíže naopak prohloubíte.

## **Střevům pomáhá pohyb, hlavně chůze**

Myslete také na to, že **střevům pomáhá pohyb**. Pravidelné cvičení urychluje průchod potravy zažívacím traktem.

„Nemusíte vymýšlet žádné složité procedury - pomohou i obyčejné procházky. Chůze je zvláště vhodná pro těhotné ženy, které trpí zácpou poměrně často,“ říká doktorka s tím, že bychom se také neměli stresovat. „Když jste **ve stresu, pohyb střev ustává**. Je to podle odborníků jeden z prvků reakce: bojuj nebo uteč. Pokud se domníváte, že zácpa, kterou trpíte, je způsobená nadměrným nervovým vypětím, naučte se relaxovat,“ uvádí.

## Jídelníček pro uzdravení



Ke snídani si dejte například broskvový či švestkový kompot. Dát si ale můžete i tvrdý sýr, kysané mléko a chléb. Prospěje vám i **bílá káva, chléb, med či máslo**. K obědu si můžete dopřát dršťkovou polévku, brambory, rajčatový salát, rýži, kompot. Fantazii se

meze nekladou. K večeři si připravte třeba květákový mozeček s bramborem či segedínský guláš s knedlíkem. K tomu si znovu můžete dát ovocný kompot.

## Akutní zácpa

Je většinou spojena se změnou stravy či prostředí, častá je také **při horečkách**. Může případně provázet onemocnění konečníku – mimo jiné hemeroidy nebo řitní trhlinu.

„Pozor, při dlouhodobějších problémech se může jednat i o **zánět slepého střeva** nebo to může být příznak střevní neprůchodnosti,“ připomíná Nováková.

## Chronická zácpa

Jde o stav, kdy se zácpa objevuje **opakovaně po dobu tří měsíců a déle**.

„Nejčastěji se jedná o zácpu **habituální, návykovou**, spojenou s nedostatkem vlákniny a tekutin ve stravě nebo **častým potlačováním nucení na stolici** (při nevhodných podmínkách, při spěchu atd.). Další příčinou mohou být některá neurologická onemocnění, poruchy štítné žlázy, cukrovka, gynekologické či močové záněty, deprese, onemocnění konečníku, chronické střevní záněty, ale i střevní nádory. Zácpu běžně provází **i užívání některých léků**, zejména opiátů, antidepresiv, léků na vysoký krevní tlak, preparátů železa a jiné,“ říká MUDr. Nováková.

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)