



magazín pro zdravý životní styl, 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

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.

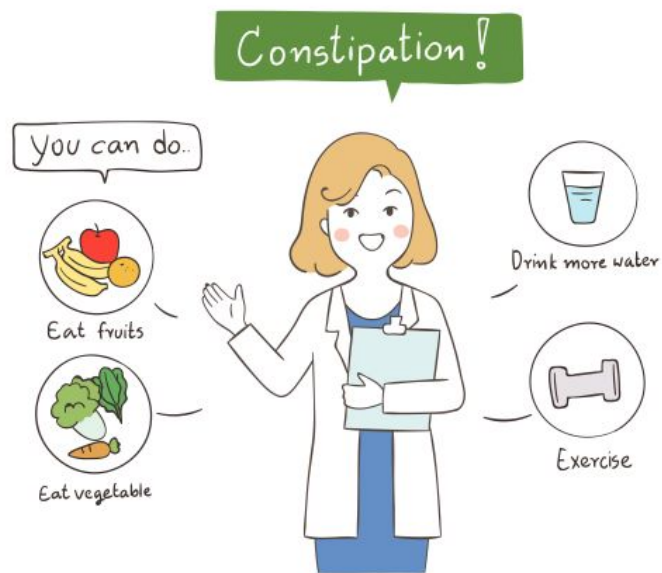


„Stravujte se pravidelně, nezapomeňte ani na **dostatečný příjem tekutin** v průběhu celého dne – a to zejména vody. Obohaťte svůj jídelníček o potraviny bohaté na vlákninu – např. ovesné vločky, červenou čočku a další druhy luštěnin, celozrnné pečivo a kuskus,

ovoce a zeleninu. Přijem 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