



Їжа як натуральне проносне лікування запорів

Шелестун Анна, нутріціолог, дієтолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: shelestun.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info,

Реферат У статті розглянуто причини запорів на їх вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування, які допоможуть очистити кишечник, розглянуто наукові основи харчування проти запору.

Ключові слова: запор, натуральне послаблююче, діагностика, корисні продукти, небезпечні продукти

Майже 20% населення планети страждає від нерегулярного та утрудненого спорожнення кишечника. Більшість із них жінки, що пов'язано з гормонами. Не всі люди наважуються звернутися до лікаря з делікатною проблемою та роками зазнають дискомфорту. На щастя, існують безпечні способи лікування, схвалені наукою – сьогодні можна легко запустити кишківник без ліків.

Що провокує запор — основні причини та шлях до одужання

Фізичні вправи, харчові звички, стан здоров'я, вік і навіть стать впливають на кількість випорожнень за день. Порушення секреторної та евакуаторної функції товстого кишечника найчастіше відбувається з трьох причин — зневоднення, низька фізична активність, нестача клітковини в раціоні. У серйозніших випадках запор викликає стрес, гормональні зміни, травми хребта, м'язові проблеми, рак, СРК та інші захворювання, пов'язані з травним трактом.

Для вирішення проблеми багато людей вдаються до проносних препаратів, але їх часте використання порушує електролітний баланс і змінює кислотно-лужний баланс, що у довгостроковій перспективі призводить до пошкодження серця, нирок. Уникнути проблем легко – потрібно додати в меню натуральні проносні: овочі, фрукти, бобові, горіхи, насіння.

Американська дієтична асоціація рекомендує щодня вживати жінкам 25 г клітковини, а чоловікам - 38 г. ^[1] Щоб дотримуватися рекомендацій, необхідно на 50% заповнювати тарілку овочами та фруктами. Не менше половини зернових продуктів, що вживаються на добу, повинні бути цільозерновими. Вони містять корисні для системи травлення інгредієнти, захищають від будь-яких запальних процесів.

Топ-15 продуктів замість проносного

1. Кефір та йогурт

Кисломолочні продукти виробляються з молока, ферментованого дружніми бактеріями — переважно молочнокислими та біфідобактеріями. Бактерії перетворюють частину лактози на молочну кислоту, тому кефір та йогурт можуть пити люди з непереносимістю лактози. Пробиотики, що входять до них, нормалізують стілець, покращують стан після прийому антибіотиків, при СРК та інших захворюваннях ШКТ. ^[2, 3]

2. Чорнослив

Сушена злива - одне з найвідоміших і найефективніших натуральних проносних. Дослідження підтвердили, що сухофрукт краще за псиліум збільшує перистальтику, стимулює природне спорожнення. Його ефект забезпечує не клітковина, а цукровий спирт сорбітол притягує воду в кишечник і сприяє його спорожненню. ^[4, 5, 6]

3. Ягоди

Багата клітковиною полуниця, чорниця, ожина - безпечно і м'яко діє природне проносне. На відміну від зелені, яблук і груш, ягоди не викликають здуття і метеоризму, а антиоксиданти, що входять до складу, зменшують запальні процеси. ^[7]

4. Квашена капуста

Старовинна страва має пробіотичні властивості і крім клітковини багата антиоксидантами, вітамінами С, В і К, а також містить залізо, марганець. Ці речовини покращують стан імунної системи, що перешкоджає розвитку запалень. Якщо регулярно вживати овоч, можна швидко позбутися запорів. Також бажано додати в меню броколі, цвітну та пекінську капусту.

5. Ківі

Проносні властивості плода пов'язані з високим вмістом пектину, нерозчинних та розчинних харчових волокон. Для збільшення перистальтики достатньо щодня з'їдати два ківі. Це підтверджують 4-тижневі дослідження за участю здорових людей та пацієнтів із СРК-3. ^[8, 9]

6. Кава

Багато людей зауважують, що чашка кави, випита вранці, посилює бажання сходити до туалету. Природна проносна дія напою пов'язана з тим, що він активує гастрин. Гормон стимулює вироблення шлункової кислоти, яка розщеплює їжу, та збільшує хвилеподібне скорочення м'язів кишечника. ^[10, 11]

7. Насіння льону

Насіння льону містить омега-3, багато білка і поєднують розчинну клітковину з нерозчинною. Речовини мають природні проносні властивості, скорочують час проходження їжі через кишечник. Вони допомагають як при запорі, так і при діареї нормалізують травлення при різних порушеннях. ^[12]

8. Оливкова олія

Продукт переважно містить корисні мононенасичені жири. Організм використовує їх полегшення випорожнення кишечника, захисту прямої кишки від запалень. Під час проведених досліджень оливкова олія ефективно запобігала запорам і підвищувала дію проносних засобів з гідроксидом магнію. ^[13, 14]

9. Листова зелень

Шпинат, листя салату, рукола багаті на поживні речовини при невеликій калорійності. У складі цих продуктів багато магнію. Мінерал активізує евакуаторно-моторну функцію кишечника та входить до складу проносних засобів. ^[15, 16]

10. Бобові

Нут, сочевиця, горох та арахіс змушують організм виробляти більше масляної кислоти, яка сприяє просуванню калових мас. Бобові також діють як протизапальний засіб у разі хвороби Крона та інших проблем зі здоров'ям. ^[17]

11. Касторова олія

Інгредієнт виділяє рицинолеву кислоту, відому проносними властивостями. Вона активує особливий вид рецепторів у травному тракті та стимулює роботу м'язів кишечника. Натуральна добавка зменшує напругу під час дефекації та позбавляє відчуття неповного спорожнення. ^[18]

12. Насіння chia

Суперфуд особливо багатий на клітковину — 11 г на 28 г зерен. Тому при замочуванні насіння швидко перетворюється на желе. Ця гелеподібна маса полегшує проходження їжі кишечником і спрощує дефекацію. ^[19]

13. Вівсяні висівки

Порошок з оболонки вівсяних зерен бореться із запорами, гіпертонією, допомагає при діабеті, знижує рівень холестерину та тригліцеридів. Розчинна клітковина утворює об'ємну масу при набуханні та стимулює перистальтику, прискорюючи транзит речовин. У складі також є бета-глюкани, які поглинають жовч, шкідливі речовини в кишечнику та виводять їх із організму. ^[20]

14. Яблука

Завдяки харчовим волокнам та пектину, їжа швидше проходить через товсту кишку. Пектин також виконує функції пребіотика - виступає живильним середовищем для хороших бактерій, збільшує їх кількість та сприяє здоров'ю ШКТ. ^[21]

15. Ревінь

Дикоросла рослина, відома як начинка для пирога, має неймовірні властивості завдяки з'єднанню сіннозид А. Вчені визначили, що речовина полегшує дефекацію - збільшує абсорбцію води і призводить до проносного ефекту. Топові фармкомпанії використовують його під час виробництва препаратів. [22]

Інші зміни в способі життя для нормалізації випорожнень

Для правильної роботи кишечника необхідно щодня випивати вісім склянок чистої води між їдою. Також потрібно займатися фізичними вправами не менше ніж 150 хвилин на тиждень, розбивши загальний час на 3–5 занять. Корисні не лише тренування у спортзалі, а й інші види активності:

- плавання,
- ходьба,
- біг підтюпцем,
- аеробіка.

Вирішити проблему з дефекацією також допомагають безпечні добавки з магнієм, пробіотиками. Трави не лікують запор безпосередньо, але полегшують супутні симптоми. Наприклад, зелений та м'ятний чаї зменшують нудоту, здуття живота. Додавання меду посилює їх проносні властивості. Позитивні ефекти також забезпечують чаї з сінною, кульбабою.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Профілактика запорів за допомогою підвищення активності та споживання клітковини – найкращий спосіб лікування. Цей метод не шкодить здоров'ю та не викликає залежності, на відміну від ліків. Цілісне зерно та овочі задовольняють ваші щоденні потреби в клітковині, наповняють організм амінокислотами, антиоксидантами, вітамінами, мікроелементами. Вони не лише позбавлять запорів, а й підвищать імунітет, захистять від багатьох хвороб.

Література

1. Position of American Dietetic Association: здоров'я імовірних причин фізики дієти, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18953766/>
2. Діяльність probiotics on functional constipation in adults: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25099542/>
3. Діяльність kefir supplement на симптоми, colonic transit, і боротьба satisfaction score in patients with chronic constipation: a pilot study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25599776/>
4. Systematic review: ефект шлунка на gastrointestinal function, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25109788/>
5. Laxative Effect of Sorbitol, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2026423/>
6. Randomised клінічним тріалом: затверджених плодів (prunes) vs. psyllium for constipation, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21323688/>
7. Діяльність fiber on constipation: A meta analysis, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3544045/>
8. Kiwifruit modulation of gastrointestinal motility, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23394990/>
9. Збільшення гігієни fiber intake в термінах kiwifruit improves constipation in Chinese patients, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4611199/>
10. Effect of coffee on distal colon function, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2338272/>

11. Діяльність регулярних і нескінченних кав'ярень на серії gastrin рівнів, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3745848/>
12. Flax and flaxseed oil: an ancient medicine & modern functional food, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4152533/>
13. Шорти-термові ефекти олійного олії і flaxseed олії для лікування кондиціонерів в hemodialysis пацієнтів, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25238699/>
14. Administration of olive oil followed by low volume of polyethylene glycol-electrolyte lavage solution improves patient satisfaction with right-side colonic cleansing over administration of conventional volume of polyethylene glycol-electrolyte lavage solution for colonoscopy preparation, <https://pub. nlm.nih.gov/19555936/>
15. Осмотичні та intrinsic mechanisms farmacological laxative action of oral high doses of magnesium sulphate. Importance of release of digestive polypeptides and nitric oxide, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8878010/>
16. Association між дистарним fiber, water and magnesium intake and functional constipation among young Japanese women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17151587/>
17. Butyric acid in functional constipation, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4027827/>
18. Відомості щодо ефекту каструлі олійних пакетів на конституції в середньому, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21168117/>
19. Gelling properties of chia seed and flour, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24734892/>
20. За допомогою фебералу продовжує лагідний похід в геріатричному hospitali до запобігання wellbeing seniors, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19214342/>
21. [Clinical benefits after soluble dietary fiber supplementation: a randomized clinic trial in adults with slow-transit constipation], <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25623312/>
22. Rheinanthrone, metabolite з sennoside A, мішок macrophage activation до зменшення aquaporin-3 expression в колоні, спричиняючи сексуальний ефект rhubarb extract, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24412547/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Food as natural laxative for constipation

Shelestun Anna, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the EdaPlus.info project

E-mail: shelestun.a@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Отримано 14.10.2021

Реферат У статті розглянуто причини запорів на їх вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування, які допоможуть очистити кишечник, розглянуто наукові основи харчування проти запору.

Abstract. The article discusses the causes of constipation and their impact on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. Foods that will help cleanse the intestines are indicated, the scientific basis of nutrition against constipation is considered.