

Питание при запоре

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. Согласно данным ВОЗ, не менее 35% жителей планеты страдают от запоров, а среди пожилых людей старше 60-ти лет этот показатель приближается к 80%. Хотя на самом деле этот процент существенно выше, так как не все больные обращаются к врачу с этой деликатной патологией.

Запор – это болезнь, характеризующаяся проблемами с опорожнением кишечника, при этом следует учитывать, что количество дефекаций в неделю или в день для каждого человека индивидуально и поэтому нельзя говорить о какой-то конкретной норме, так как во многом это определяется питанием, возрастом и индивидуальными физиологическими особенностями [3].

Ключевые слова: запор, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Причины возникновения

Главной причиной развития представленной патологии является нарушение перистальтики кишечника, несоответствие объемов содержимого толстого кишечника и его емкостью. Существуют следующие виды запоров:

1. **гиподинамический** – развивается у людей в пожилом возрасте или у пациентов долгое время прикованных к кровати. Из-за низкой физической активности ухудшается моторика кишечника, что приводит к проблемам с дефекацией;
2. **токсический** – может возникать при отравлениях тяжелыми металлами, у заядлых курильщиков или при употреблении большого количества продуктов, содержащих дубильные вещества – крепкий чай и какао;
3. **хронический** диагностируют при нарушении функции кишечника продолжительностью более 3-х месяцев;
4. **воспалительный** – развивается при заболеваниях толстого или тонкого кишечника;
5. **медикаментозный** провоцирует долгий прием лекарственных препаратов – мочегонных, транквилизаторов, противовоспалительных, нейролептиков;
6. запор, вызванный **проблемами в эндокринной системе** – сахарным диабетом, климаксом, нарушениях работы надпочечников;
7. **неврогенный** связан с нарушениями в работе нервной системы – невриты, депрессивные расстройства, энцефалиты, психическое перенапряжение [3];
8. **механический** провоцируют опухоли и спайки в кишечнике;
9. **проктогенный** развивается из-за проблем в аноректальной области – геморрой, аднексит, трещины в прямой кишке.

К общим причинам возникновения запоров относят:

- некорректно составленный рацион питания – недостаточное количество растительной клетчатки;
- заболевания ЖКТ;
- долгое просиживание в туалете;

- низкая физическая активность;
- беременность;
- недостаточное потребление жидкости (стул на 75% состоит из воды);
- слабость мышц прямой кишки;
- злоупотребление слабительными средствами;
- сидячий образ жизни – мышцы пресса ослабевают, соответственно снижается тонус кишечника;
- смена климатических поясов;
- беременность;
- избыточная масса тела;
- дисбактериоз;
- частое игнорирование позывов к дефекации.

Симптомы запора

Основными симптомами запора являются:

- редкая дефекация – менее 3-х раз в неделю;
- необходимость тужиться в процессе опорожнения кишечника;
- неприятные ощущения в области прямой кишки;
- маленький вес стула – до 35 г в день;
- твердый по консистенции кал, который травмирует слизистую;
- метеоризм;
- боли в области живота;
- бледная, дряблая кожа с желтоватым оттенком;
- чувство неудовлетворенности после дефекации;
- вздутие живота;
- частая отрыжка;
- нарушение сна.

Осложнения

При несвоевременном опорожнении кишечника происходит застой и уплотнение каловых масс, что может привести к:

1. воспалительным процессам, опухолям, выпячиванию стенок кишечника, вплоть до кишечной непроходимости;
2. возникновению пробок из кала, которые провоцируют появление каловых язв;
3. плотные каловые массы могут спровоцировать трещины в заднем проходе и кровотечение;
4. интоксикации организма;
5. раку толстой кишки.

Запор может быть спутником онкологических и эндокринных патологий, а также болезни Паркинсона.

Хронический запор может длиться годами, однако, при появлении таких признаков, как кровь в стуле, резкая слабость, тошнота и рвота, потеря массы тела следует незамедлительно обратиться к врачу.

Прогноз

При адекватно назначенной терапии прогноз патологии вполне благоприятный. При этом следует учитывать, хроническая форма заболевания может спровоцировать развитие онкологии кишечника, поэтому пациентам с данной патологией необходимо регулярно проходить обследование у гастроэнтеролога.

Профилактика

Профилактические меры по предотвращению развития запоров включают:

- ежедневную физическую активность, которая способствует укреплению мышц брюшины (ходьба, лыжные прогулки, плавание);
- соблюдение питьевого режима;
- частое дробное питание;
- по возможности посещать туалет в одно и то же время, чтобы выработалась привычка;
- избегать стрессов;
- перед посещением туалета делать самомассаж живота;
- своевременно лечить патологии, которым может сопутствовать запор.

Лечение запора в официальной медицине

Для того, чтобы диагностировать хронический запор следует опросить пациента для уточнения следующих моментов:

1. узнать о консистенции стула;
2. испытывает ли больной чувство неполного опорожнения кишечника;
3. частота дефекаций на протяжении недели;
4. содержит ли кал примеси в виде слизи, непереваренных кусков пищи или крови;
5. необходимость сильно тужиться при посещении туалета;
6. частота использования клизм и слабительных препаратов;
7. прием лекарств для лечения хронических патологий;
8. жалобы пациента на потерю веса, слабость, боли в области живота.

После этого гастроэнтеролог проводит сначала поверхностную, а потом и глубокую пальпацию живота.

Терапия должна быть комплексной, обычно она включает:

- **изменения в образе жизни**, которые предполагают употребление достаточного количества жидкости, специальную диету, физические упражнения;
- **слабительные препараты** – средства, которые способствуют разжижению содержимого кишечника и ускорению эвакуации стула;
- **лубриканты** в виде глицериновых свечей, вазелинового или касторового масел;
- **хирургический метод** – при необратимой инертности толстой кишки;
- **курортология** – прием минеральных вод;
- **физиотерапевтические процедуры** – массаж живота, электрофорез с новокаином на область поясницы, электроимпульсная терапия;
- **точечный массаж** и акупунктура;
- **гидроколоноterapia**.

Полезные продукты при запоре

Людам, страдающим запорами, рекомендовано включить в рацион продукты обладающим послабляющим эффектом:

1. овощи и фрукты, содержащие клетчатку [4], не перевариваются в кишечнике, но при этом размягчают и увеличивает в объеме содержимое кишечника и способствует его выведению. К ним относится листовая зелень, свекла [5], кабачок [6] и цукини, тыква [7], огурцы [8], сливы [9], яблоки [10] и бананы [11];
2. сушеные сливы и абрикосы;
3. хлебобулочные изделия из муки грубого помола также богаты клетчаткой;
4. каши из необработанного овса [12], гречки [13], перловой крупы, булгура и пшена;
5. мясо, так как животная соединительная ткань тоже переваривается только частично;
6. продукты, содержащие органические кислоты, стимулируют перистальтику, способствуют накоплению влаги в кале. К ним относятся соки из овощей, двухдневный кефир, сыворотка, айран;
7. продукты с повышенным содержанием жира [14]: сало, мясо жирных сортов, сливочное масло [15], растительные масла, майонез, сметана, рыбий жир;
8. семена кунжута, авокадо [16];
9. холодные первые блюда типа окрошки и свекольника, холодные напитки, мороженое. Холод провоцирует раздражение рецепторов во рту, что приводит к усилению перистальтики;
10. газированные напитки.

Народные средства при лечении запоров

Средства народной медицины позволяют легко, деликатно и безопасно решить проблему запоров в домашних условиях:

- принимать натощак 2 ст. ложки касторового масла, результат можно ждать через 1,5 – 2 часа. Касторовое масло эффективно даже при стойких запорах;
- пить перед завтраком по 1 чайной ложке сока алоэ в течение 2-х недель. Помимо того, что сок алоэ способствует мягкой стимуляции стенок кишечника, он еще известен и противовоспалительными свойствами ^[1];
- ежедневно добавлять в чашку с обычным чаем несколько кусочков имбиря [17], при этом напиток должен быть горячим;
- пить несколько раз в день теплый чай на основе корней одуванчиков [18]. Этот напиток стимулирует работу печени и желчного пузыря;
- ежедневно добавлять в питьевую воду свежесжатый сок лимона [19];
- выпивать вечером перед сном стакан теплого молока с добавлением 1 чайной ложки топленого масла [20];
- траву сены заваривать и пить отвар как чай в течение дня ^[2];
- употреблять перед завтраком 1 ч.л. золы сухих стеблей подсолнечника.

Опасные и вредные продукты при запоре

Пациентам, страдающим запорами, рекомендовано исключить из рациона следующие продукты:

1. сдобу и свежий белый хлеб;
2. крепкий чай, кисель и алкогольные напитки [21];
3. жареные яйца;
4. овощи, которые провоцируют процессы брожения в кишечнике: чеснок, лук, редиска, а также бобовые;

5. каши из рисовой и манной крупы;
6. мучные блюда – вареники, пельмени, чебуреки, пирожки;
7. фастфуд и магазинные полуфабрикаты;
8. макаронные изделия из пшеницы мягких сортов;
9. копчености и соления.

Литература

1. Травник: золотые рецепты народной медицины/Сост. А.Маркова. - М.: Эксмо; Форум, 2007. – 928 с
2. Попов А.П. Траволечебник. Лечение лекарственными травами.— ООО «У-Фактория». Екатеринбург: 1999.— 560 с., илл.
3. Constipation in Adults, https://www.health.harvard.edu/decision_guide/constipation-in-adults
4. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
5. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
6. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Кабачок (лат. *Cucúrbita pépo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
7. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
8. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Огурец (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
9. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Слива (лат. *Prúnus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 24-33. DOI: 10.59316/.vi9.48
10. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки—польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
11. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
12. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
13. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. *Fagorýrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
14. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
15. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
16. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
17. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Имбирь (лат. *Zíngiber*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
18. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Одуванчик (лат. *Taráxasum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 12-22. DOI: 10.59316/.vi1.2
19. Елисеева, Т. (2022). Лимонный сок—уникальный напиток для восстановления и поддержки организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, (22), 17-22. DOI: 10.59316/.vi22.207

20. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Топленое масло гхи: отличие от сливочного и польза для организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 62-66. DOI: 10.59316/.vi18.147
21. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Получено 06.08.2021

Constipation nutrition

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Abstract. According to the WHO, at least 35% of the world's inhabitants suffer from constipation, and among older people over 60 years of age, this figure is close to 80%. Although in fact this percentage is significantly higher, as not all patients consult a doctor with this delicate pathology. Constipation is a disease characterized by problems with bowel emptying, and it should be taken into account that the number of defecations per week or per day for each person is individual and therefore it is impossible to talk about a specific norm, as it is largely determined by nutrition, age and individual physiological features.