

Харчування при запорі

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат За даними ВООЗ, не менше 35% жителів планети страждають від запорів, а серед людей похилого віку старше 60-ти років цей показник наближається до 80%. Хоча насправді цей відсоток суттєво вищий, тому що не всі хворі звертаються до лікаря із цією делікатною патологією.

Запор – це хвороба, що характеризується проблемами з випороженням кишечника, при цьому слід враховувати, що кількість дефекацій на тиждень або в день для кожної людини індивідуальна і тому не можна говорити про якусь конкретну норму, оскільки багато в чому визначається харчуванням, віком та індивідуальними фізіологічними особливостями ^[3].

Ключові слова: запор, опис, причини виникнення, види та симптоми, додаток, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Причини виникнення

Головною причиною розвитку представленої патології є порушення перистальтики кишечника, невідповідність обсягів вмісту товстого кишечника та його ємністю. Існують такі види запорів:

1. **гіподинамічний** - розвивається у людей похилого віку або у пацієнтів тривалий час прикутих до ліжка. Через низьку фізичну активність погіршується моторика кишечника, що призводить до проблем з дефекацією;
2. **токсичний** – може виникати при отруєннях важкими металами, у затятих курців або при вживанні великої кількості продуктів, що містять дубильні речовини – міцний чай та какао;
3. **хронічний** діагностують при порушенні функції кишечника тривалістю більше 3-х місяців;
4. **запальний** – розвивається при захворюваннях товстого чи тонкого кишечника;
5. **медикаментозний** провокує тривалий прийом лікарських препаратів – сечогінних, транквілізаторів, протизапальних, нейролептиків;
6. запор, викликаний **проблемами в ендокринній системі** – цукровим діабетом, клімаксом, порушення роботи надниркових залоз;
7. **неврогенний** пов'язані з порушеннями у роботі нервової системи – неврити, депресивні розлади, енцефаліти, психічне перенапруження ^[3];
8. **механічний** провокують пухлини та спайки в кишечнику;
9. **проктогенний** розвивається через проблеми в аноректальній ділянці – геморой, аднексит, тріщини у прямій кишці.

До загальних причин виникнення запорів відносять:

- некоректно складений раціон харчування - недостатня кількість рослинної клітковини;
- захворювання ШКТ;
- довге просиджування в туалеті;
- низька фізична активність;
- вагітність;

- недостатнє споживання рідини (стілець на 75% складається з води);
- слабкість м'язів прямої кишки;
- зловживання проносними засобами;
- сидячий спосіб життя - м'язи преса слабшають, відповідно знижується тонус кишечника;
- зміна кліматичних поясів;
- вагітність;
- надлишкова маса тіла;
- дисбактеріоз;
- часте ігнорування позивів до дефекації.

Симптоми запору

Основними симптомами запору є:

- рідкісна дефекація – менше 3-х разів на тиждень;
- необхідність тужитися у процесі спорожнення кишечника;
- неприємні відчуття у сфері прямої кишки;
- невелика вага стільця - до 35 г на добу;
- твердий за консистенцією кал, який травмує слизову оболонку;
- метеоризм;
- біль у животі;
- бліда, в'яла шкіра з жовтуватим відтінком;
- почуття незадоволеності після дефекації;
- здуття живота;
- часта відрижка;
- порушення сну.

Ускладнення

При несвоєчасному випорожненні кишечника відбувається застій та ущільнення калових мас, що може призвести до:

1. запальним процесам, пухлинам, випинання стінок кишечника, аж до кишкової непрохідності;
2. виникненню пробок з калу, що провокують появу калових виразок;
3. щільні калові маси можуть спровокувати тріщини у задньому проході та кровотечу;
4. інтоксикації організму;
5. рак товстої кишки.

Запор може бути супутником онкологічних та ендокринних патологій, а також хвороби Паркінсона.

Хронічний запор може тривати роками, проте при появі таких ознак, як кров у стільці, різка слабкість, нудота і блювання, втрата маси тіла слід негайно звернутися до лікаря.

Прогноз

При адекватно призначеній терапії прогноз патології цілком сприятливий. При цьому слід враховувати, що хронічна форма захворювання може спровокувати розвиток онкології кишечника, тому пацієнтам із цією патологією необхідно регулярно проходити обстеження у гастроентеролога.

Профілактика

Профілактичні заходи щодо запобігання розвитку запорів включають:

- щоденну фізичну активність, що сприяє зміцненню м'язів очеревини (ходьба, лижні прогулянки, плавання);
- дотримання питного режиму;
- часте дробове харчування;
- по можливості відвідувати туалет в один і той же час, щоб виробилася звичка;
- уникати стресів;
- перед відвідуванням туалету робити самомасаж живота;
- своєчасно лікувати патології, яким може супроводжувати запор.

Лікування запору в офіційній медицині

Для того, щоб діагностувати хронічний запор, слід опитати пацієнта для уточнення наступних моментів:

1. дізнатися про консистенцію стільця;
2. чи відчуває хворий почуття неповного спорожнення кишечника;
3. частота дефекацій протягом тижня;
4. чи містить кал домішки у вигляді слизу, неперетравлених шматків їжі чи крові;
5. необхідність сильно тужитися при відвідуванні туалету;
6. частота використання клізм та проносних препаратів;
7. прийом ліків на лікування хронічних патологій;
8. скарги пацієнта на втрату ваги, слабкість, біль у животі.

Після цього гастроентеролог проводить спочатку поверхневу, а потім і глибоку пальпацію живота.

Терапія має бути комплексною, зазвичай вона включає:

- **зміни у способі життя**, які передбачають вживання достатньої кількості рідини, спеціальну дієту, фізичні вправи;
- **проносні препарати** – засоби, які сприяють розрідженню вмісту кишечника та прискоренню евакуації випорожнень;
- **лубриканти** у вигляді гліцеринових свічок, вазелінової або касторової олій;
- **хірургічний метод** – при незворотній інертності товстої кишки;
- **курортологія** – прийом мінеральних вод;
- **фізіотерапевтичні процедури** - масаж живота, електрофорез з новокаїном на ділянку попереку, електроімпульсна терапія;
- **точковий масаж** та акупунктура;
- **гідроколонотерапія** .

Корисні продукти при запорі

Людам, які страждають на запори, рекомендовано включити в раціон продукти, що мають послаблюючий ефект:

1. овочі та фрукти, що містять клітковину [4], не перетравлюються в кишечнику, але при цьому розм'якшує і збільшує обсяг вмісту кишечника і сприяє його виведенню. До них

- відноситься листову зелень, буряк [5], кабачок [6] і цукіні, гарбуз [7], огірки [8], сливи [9], яблука [10] та банани [11];
2. сушені сливи та абрикоси;
 3. хлібобулочні вироби з борошна грубого помелу також багаті на клітковину;
 4. каші з необробленого вівса [12], гречки [13], перлової крупи, булгура та пшона;
 5. м'ясо, оскільки тваринна сполучна тканина теж перетравлюється лише частково;
 6. продукти, що містять органічні кислоти, стимулюють перистальтику, сприяють нагромадженню вологи в калі. До них відносяться соки з овочів, дводенний кефір, сироватка, айран;
 7. продукти з підвищеним вмістом жиру [14]: сало, м'ясо жирних сортів, вершкове масло [15], олії, майонез, сметана, рибацький жир;
 8. насіння кунжуту, авокадо [16];
 9. холодні перші страви типу окрошки та буряка, холодні напої, морозиво. Холод провокує подразнення рецепторів у роті, що призводить до посилення перистальтики;
 10. газовані напої.

Народні засоби при лікуванні запорів

Засоби народної медицини дозволяють легко, делікатно та безпечно вирішити проблему запорів у домашніх умовах:

- приймати натще 2 ст. ложки касторової олії, на результат можна чекати через 1,5 – 2 години. Касторова олія ефективна навіть при стійких запорах;
- пити перед сніданком по 1 чайній ложці соку алое протягом 2 тижнів. Крім того, що сік алое сприяє м'якій стимуляції стінок кишечника, він відомий і протизапальними властивостями ^[1];
- щодня додавати у чашку зі звичайним чаєм кілька шматочків імбиру [17], при цьому напій має бути гарячим;
- пити кілька разів на день теплий чай на основі коренів кульбаб [18]. Цей напій стимулює роботу печінки та жовчного міхура;
- щодня додавати в питну воду свіжовіджати́й сік лимона [19];
- випивати ввечері перед сном склянку теплого молока з додаванням 1 чайної ложки топленої олії [20];
- траву сіни заварювати та пити відвар як чай протягом дня ^[2];
- вживати перед сніданком 1 год . попелу сухих стебел соняшника.

Небезпечні та шкідливі продукти при запорі

Пацієнтам, які страждають на запори, рекомендовано виключити з раціону такі продукти:

1. здобу та свіжий білий хліб;
2. міцний чай, кисіль та алкогольні напої [21];
3. смажені яйця;
4. овочі, які провокують процеси бродіння у кишечнику: часник, цибуля, редиска, а також бобові;
5. каші з рисової та манної крупи;
6. борошняні страви – вареники, пельмені, чебуреки, пиріжки;
7. фастфуд та магазинні напівфабрикати;
8. макаронні вироби із пшениці м'яких сортів;
9. копченості та соління.

Література

1. Травник: золоті рецепти народної медицини/Упоряд. О.Маркова . - М: Ексмо ; Форум, 2007. - 928 з
2. Попов А.П. Траволікар . Лікування лікарськими травами. - ТОВ «У-Факторія». Єкатеринбург: 1999. - 560 с., Ілл .
3. Constipation in Adults, https://www.health.harvard.edu/decision_guide/constipation-in-adults
4. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
5. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
6. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Кабачок (лат. *Cucurbita péro*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
7. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Гарбуз (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
8. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Огірок (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
9. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Слива (лат. *Prúnus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 24-33. DOI: 10.59316/.vi9.48
10. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
11. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
12. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
13. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. *Fagorúgum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
14. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
15. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
16. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
17. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Імбир (лат. *Zíngiber*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
18. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Кульбаба (лат. *Taráxasum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 12-22. DOI: 10.59316/.vi1.2
19. Єлісеєва, Т. (2022). Лимонний сік - унікальний напій для відновлення та підтримки організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (22), 17-22. DOI: 10.59316/.vi22.207
20. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Топлена олія гхі : відмінність від вершкового та користь для організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 62-66. DOI: 10.59316/.vi18.147
21. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напоїв (60+) – опис, корисні та небезпечні властивості кожного. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8

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

Constipation nutrition

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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