

Dětské oddělení: prim. MUDr. Michael Richter, tel: 317 756 266

Praktický přístup k výživě dětí, které mají zácpu

Odpovídající úprava stravy umožní zlepšit střevní peristaltiku a umožní odstranit projímadla u dětí léčených pro zácpu. **Strava dětí musí obsahovat dostatek balastních látek.** Tyto látky jsou obsaženy jenom v potravinách rostlinného původu!

Balastní látky nabobtnávají ve střevě, zvyšují tím objem stolice, podporují tím činnost střeva (jeho motilitu-peristaltiku) a urychlují tím střevní pasáž (čas potřebný k vyprázdnění).

Praktické rady:

- Potraviny, které podporují trávicí proces (doporučuje se jíst je mezi hlavními jídly) jsou jogurty, kefír, kyselé mléko – bakterie v nich obsažené pozitivně ovlivňují přirozenou střevní flóru a mléčný cukr působí projímavě.
- Doporučuje se používat mléčný, ovocný cukr: přidávat je do mléčných výrobků, müsli, ovocných nápojů. POZOR! Působí projímavě, ale má stejnou energetickou hodnotu jako normální cukr.
- K povzbuzení střevní motility se doporučuje:
 - Ráno lačnit
 - Vypít jednu skleničku vody s 1 až 2 kapkami ovocného octa
 - Čerstvé kyselé zelí a trochu šťávy z kyselého zelí
 - Používat „izolované balastní látky“ např. pšeničné otruby zamíchat do jogurtů, tvarohu, müsli, koláčů, polévek, salátů nebo 3x denně 1 až 2 polévkové lžíce otrub zapít vodou (pšeničné otruby změkčují stolicí, lněná semínka mají podobný účinek). Protože tyto potraviny nabobtnávají ve střevě, je potřebné na každou lžičku otrub nebo semínek vypít 1 skleničku tekutin.
- Postupně zavést do jídelníčku jídla bohatá na balastní látky (počáteční nadýmání může být zmírněno kmínem, fenyklem a anýzem).
- Dostatek tekutin je nutností (2 až 3 litry tekutin denně), ovocné a bylinkové čaje, minerálky, ovocné šťávy bez doslazování.
- Dostatečně žvýkat každé sousto a nechat si dostatek času ke každému jídlu.
- Minimálně 2x denně jíst čerstvou zeleninu nebo salát připravený z čerstvé zeleniny.

Dětské oddělení: prim. MUDr. Michael Richter, tel: 317 756 266

Ovoce a zeleninu by měl pacient dostávat v hojném množství. Ovoce a zelenina by měly být čerstvé a ve formě salátů obohacených olejem.

Obzvláště se doporučuje kyselé zelí, které mimo mechanického působení balastních látek ovlivňuje střevo chemickým drážděním. Působí zde mléčná kyselina, která je obsažena i v ostatních kyselých zeleninových přílohách a ve všech okyselených mléčných výrobcích.

Z okyselených mléčných výrobků jsou doporučovány: mléčné máslo, jogurt, kyselé mléko, tučné mléko, kefír a další.

Střevní peristaltiku pomáhá upravovat také kyselina vinná, jablečná a citrónová. Střevní peristaltika je upravována i po podání pražené zrnkové kávy a nápojů bohatých na kyselinu uhličitou.

Svým termickým účinkem působí na peristaltiku střevní příznivě i studený nápoj, který je podán do lačného žaludku.

Příznivě působí podávání oříšků a mandlí v dávce 150 – 200 g/den. U obézních pacientů se však tyto potraviny nedoporučují pro svou vysokou kalorickou hodnotu.

BALASTNÍ LÁTKY JSOU OBSAŽENY POUZE V POTRAVINÁCH ROSTLINNÉ POVAHY, DOPORUČOVÁNY JSOU:

- Obilniny a celozrnné výrobky: např. obilná zrna ve formě mleté směsi či vloček (müsli), celozrnný chléb, šrotový chléb, chléb ze lněných semínek.
- Semínka a jádérka: lněná, sezamová a slunečnicová semínka, dýňová jádérka – změkčená během noci, k snídani s müsli nebo s jogurtem nebo míchaná s kyselým mlékem či kefirem.
- Ovoce:
 - Sušené ovoce – hrozinky, fíky, švestky, meruňky, datle ... (event. před použitím změkčit ve vodě)
 - Čerstvé ovoce – všechny druhy kromě banánů, zejména jablka a hrušky (se slupkou), maliny, jahody, rybíz, angrešt
- Oříšky, mandle: všech druhů, bohaté na kalorie, při tendenci k nadváze nedávat!
- Zelenina: je možno podávat syrovou (s olejem nebo se smetanou). Zvláště je doporučováno kyselé zelí, květák, brokolice
- Luštěniny: hrášek, bílá i tmavá fazole, čočka
- Brambory_ jsou upřednostňovány před rýží a těstovinami
- Kyselé mléčné výrobky – jogurt, kefír, kyselé nebo tučné mléko jsou doporučovány pro svůj povzbudivý účinek na střevní peristaltiku

Dětské oddělení: prim. MUDr. Michael Richter, tel: 317 756 266

Potraviny, které nejsou doporučovány, protože zhoršují zácpu:

- Cukrovinky – čokoláda, pralinky, bonbóny, normální cukr a všechna jídla, ve kterých je obsažen
- Chléb a pečivo – výrobky z bílé mouky, zákusky, dorty
- Přílohy – neloupaná rýže, těstoviny
- Moučníky – vaječnomoučné výrobky
- Nápoje – černý čaj, kakao, (u dospělých červené víno)
- Ovoce – banány a borůvky

Poznámka: Stravu nutno upravit dle věku dítěte. Např. příjem tekutin přizpůsobit pro batolata a menší děti, nedávat oříšky atd.!

POTRAVINA	DOPORUČENO	NEDOPORUČENO
MLÉČNÉ VÝROBKY	Mléko, jogurt, kefír, tvaroh, kyselé mléko	Slazené kondenzované mléko, kakaové nápoje
OVOCE	Všeho druhu (čerstvé dle ročního období), sušené	Banány, borůvky
ZELENINA	Všeho druhu, čerstvá i mražená	Konzervovaná zelenina
PEČIVO, CHLÉB, KOLÁČE	Celozrnné produkty bez přídavku cukru	Z bílé mouky slazené cukrem
SLADKOSTI	Ovocný cukr, Sorbit-sladidlo – z něj připravované marmelády a kompoty	Cukr, med, sirupy, čokoláda, cukrovinky, nugát, marcipán, zmrzlina
OŘÍŠKY	Všeho druhu	---
TEKUTINY	Nealkoholické nápoje, bylinkový, ovocný čaj, všechny neslazené nápoje, čerstvé ovocné a zeleninové nápoje	Černý čaj, ovocné šťávy a nektary, limonády, alkohol (červené víno)