



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W ZAPARCIACH U DZIECI

Najczęstszą przyczyną zaparcí czynnościowych u dzieci, mających charakter przewlekły jest zbyt mała ilość płynów w diecie (zwłaszcza podczas upałów, przy podwyższonej temperaturze ciała dziecka, w czasie pocenia się) oraz niedostateczna ilość błonnika pokarmowego.

Rola błonnika polega m.in. na przyspieszaniu przejścia treści pokarmowej przez przewód pokarmowy, poprzez mechaniczne drażnienie ścian jelita grubego, dzięki czemu zwiększa się ilość wypróżnień, co zapobiega występowaniu zaparcí.

Produktami będącymi źródłem **błonnika** są:

- pełnoziarniste produkty zbożowe;
- warzywa;
- owoce;
- orzechy.

Co można zrobić, aby zwiększyć spożycie błonnika w diecie dziecka:

- dodawać starte na tarce warzywa np. cukinię, paprykę, marchew, seler do kotlecików mielonych;
- podawać zupy/zupy krem;
- dodawać starte na tarce warzywa np. cukinię, paprykę, marchew, seler, kalafior, ugotowaną soczewicę do sosów np. bolońskiego;
- do twarogu dodać np. ugotowanego buraka;
- podawać koktajle warzywne i musy owocowo-warzywne;
- dodawać rozdrobnione orzechy, masło orzechowe 100% np. do owsianki, kaszki, jogurtów naturalnych;
- dodawać owoce do owsianek, kaszek, jogurtów, placuszków;
- do każdego posiłku włączać warzywa lub owoce;
- zamienić produkty zbożowe z oczyszczonej mąki (np. chleb, makaron) na produkty zbożowe pełnoziarniste;
- zadbać o częste spożycie kasz.

Przy zwiększaniu ilości błonnika w diecie bardzo ważne jest, aby zwiększać także ilość **płynów!**

Zapotrzebowanie na wodę u dziecka w wieku 1-3 lata to 1250 ml, u dzieci w wieku 4-6 lat 1600 ml, natomiast u dzieci w wieku 7-9 lat 1750 ml.

Jeżeli dziecko ma problem z piciem wody, warto spróbować podawać mu wodę przez słomkę, w kolorowym kubeczku np. z bohaterem ulubionej bajki. Należy pamiętać także, o tym, aby często proponować dziecku wodę oraz zadbać o to, aby zawsze miało do niej łatwy dostęp.

Grupy produktów	Produkty zalecane	Produkty niewskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo razowe, żytnie, pełnoziarniste, graham, pieczywo chrupkie, pieczywo z dodatkiem otrąb, pumpernikiel Mąka pełnoziarnista Kasze gruboziarniste (gryczana, jaglana, jęczmienna, pęczak), ryż brązowy otręby, płatki jęczmienne, owsiane, makarony pełnoziarniste	Pieczywo jasne - z oczyszczonej mąki, pieczywo cukiernicze, rogalce, mąki z wysokiego przemiału – pszenna, kukurydziana, ziemniaczana Kasze drobne (manna, krakowska, kukurydziana, jęczmienna, perłowa), ryż biały, makaron z mąki pszennej
Mleko i przetwory mleczne	Niskotłuszczowe mleko (1-5-2%), kefiry, jogurty, chudy ser twarogowy, maślanka	Pełnotłuste mleko, kefiry i jogurty z tłustego mleka, śmietany, sery typu „fromage”, sery topione, śmietanka
Mięso, wędliny, ryby	Chude mięsa (gotowane, duszone, pieczone lub smażone bez tłuszczu) – chudy drób (indyk, kurczak), wołowina, cielęcina, królik, chuda szynka (wołowa, drobiowa)	Tłuste mięsa (wieprzowe, wołowe, baranina, gęś, kaczka), tłuste wędliny (baleron, boczek, pasztety, kiełbasy, parówki, smalec), smażone
Jaja	Gotowane, na miękko	Smażone na tłuszczu
Warzywa	Wszystkie warzywa w postaci surówek lub gotowane	Warzywa smażone, wzdymające (groch, bób, kapusta, cebula, kalafior)
Owoce	Wszystkie owoce, owoce suszone	Dżemy, konfitury
Cukier, słodycze, przekąski	Galaretki przygotowane z owoców, musy, nasiona słonecznika, pestki dyni, orzechy laskowe, migdały	Czekolada, kakao, torty, kremy, lody, ciastka, cukier
Napoje	Napoje niegazowane, kompoty, soki, napary owocowe, herbata z rumianku	Słodzone napoje, wody gazowane, napoje czekoladowe, mocna herbata, kawa
Przyprawy	Wszystkie ziołowe przyprawy (głównie: koperek, kminek, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, anyż, cynamon)	Duża ilość ostrych przypraw, ocet, musztarda, sól

Przygotowała:

mgr Kinga Wysocka dietetyk