

## **Edukační materiál pro osoby trpící zácpou aneb kdy je čas jít k lékaři?**

Snahou letáku, který se Vám dostává do rukou není zahltit Vás obecně známými frázemi o zácpě, ale být praktickým návodem pro ty, u kterých se opakovaně objevují problémy s vyprazdňováním. Leták by Vám měl být nápomocen uvědomit si některé souvislosti zejména s ohledem na Váš životní styl nebo změnu, která u Vás v nedávné době nastala a mohla Vám způsobit zmiňované potíže (např. zanechání kouření).

### **Kdy hovoříme o zácpě (obstipaci)?**

Jestliže se obtížně až bolestivě vyprazdňujeme z důvodu tuhé stolice. Jestliže je frekvence vyprazdňování, přestože je to velmi individuální záležitost a závisí na objemu a složení přijímané stravy a tekutin, méně často než jedenkrát za 3-4 dny.

### **Nejčastější příčiny zácpy neboli obstipace:**

Příčiny mohou být různé. Důležité je rozpoznat zda se jedná o zácpu vyvolanou vnějšími příčinami nebo vnitřními vlivy. Zácpu mohou způsobit různá onemocnění, jedním z nich je např. snížená funkce štítné žlázy. Při úvaze proč trpíme zácpou bychom se měli nejprve zamyslet nad svým životním stylem a nad harmonogramem dne. Zkuste si odpovědět na níže uvedené otázky:

1. Nastala u Vás v poslední době nějaká změna?
2. Změnil se Váš denní režim?
3. Užíváte nějaké nové léky nebo držíte dietu?
4. Neovlivňují Vás tyto příčiny?
  - léky (např. antidepresiva, diuretika- léky na odvodnění, doplňky stravy s obsahem železa, analgetika, kodein, hormonální přípravky, nevyvážená hladina vápníku v krvi)
  - stres
  - nedostatek pohybu, sedavé zaměstnání
  - nedostatek vlákniny (zelenina, ovoce, celozrnné výrobky- pozor celozrnné není totéž co cereální!\*)
  - náhlé zanechání kouření bez nikotinových podpůrných prostředků
  - dietní opatření
  - kojení (znamená zvýšené nároky na pitný režim)

### **Zamyslete se nad svým denním režimem**

#### **Když ráno vstanete, protáhnete alespoň své tělo jednoduchými cviky?**

Také střeva se po nočním odpočinku potřebují „nastartovat“. Zkuste krátkou rozvíčku, doporučujeme zejména několik dřepů, shybů a úklonů, apod.

#### **Jdete se po probuzení napít?**

Po probuzení se jděte napít a vypijte alespoň celou jednu sklenici slazeného čaje, ovocné šťávy, minerálky nebo obyčejné vody. Účinek můžete zvýšit tím, že si dopřejete převařenou teplou vodu (dá se na to zvyknout ☺)

#### **Stravujete se pravidelně? Snídáte?**

Zkuste do svého jídelníčku zařadit více tekutin a více ovoce, zeleniny a celozrnných výrobků. S vlákninou to však nepřehánějte, mohla by mít i opačný účinek! Nejlepší vláknina je z přírodních zdrojů v rozumné míře. Obvykle postačí denní množství vlákniny do hmotnosti cca 400 gramů z běžně přijaté stravy. Osvědčené jsou např. listy hlávkového salátu, čerstvá jablka, různá semínka např. sezam, slunečnice apod. Využijte rozmanité ovocné šťávy a kompoty.

#### **Kdy a jak často berete za kliku WC?**

Chodíte na „velkou stranu“ pravidelně přibližně ve stejný čas? Pokud ne, zkuste si vypěstovat tento zvyk nejlépe ráno. Chce to cvik! Buďte trpěliví a pokuste se o to i v případě, že nemáte pocit nucení na stolicí. Naše tělo reaguje i na spouštěcí mechanismy, které fungují podvědomě. V „tréninku“ buďte trpěliví, efekt se může dostavit již po několika dnech. Nebudte zklamáni, když se to hned nepodaří, nepřestávejte trénovat každý den ve stejnou dobu.

#### **Kolik tekutin přes den vypijete?**

Každý člověk má jinou tělesnou hmotnost a každý člověk má jiné momentální potřeby spotřeby vody v závislosti na tom, jaká je okolní teplota a pracovní výkon, a co konzumuje. Proto zde nebudeme paušálně uvádět, abyste vypili 2-3 litry tekutin denně, ale uvedeme Vám optimální hodnoty na kg hmotnosti člověka.

#### **Kolik tekutin optimálně pít?**

Dospělá osoba při běžné pokojové teplotě (22°C) - by měla přijmout cca 22 ml tekutin na 1 kg své hmotnosti. V letních měsících nebo při práci v podmínkách, kdy okolní teplota stoupá na 37°C, se tato potřeba zvyšuje na 38 ml/kg tělesné hmotnosti.

#### **Probiotika**

Správnou činnost střev podpoříte také dodáním probiotických bakterií ve formě zakysaných mléčných výrobků nebo běžně dostupných **doplňků stravy**, které pomáhají obnovit žádoucí **střevní mikroflóru**. Požádat o ně můžete také v lékárně.

#### **Naše doporučení:**

Pokud selhala všechna výše uvedená opatření můžete vyzkoušet některé naše speciální tipy!

- sklenka teplé vody nalačno! (nejlépe ráno hned po probuzení)
- popíjejte Zaječickou kyselku a pozor, na někoho funguje velmi rychle! ☺
- dopřejte si švestkové kompoty anebo ještě lépe, je-li sezóna zralých švestek, dopřejte si čerstvé švestky a zapijte je vlažným mlékem.
- v lékárně požádejte o Laktulosu, Vaše střevo se tím pomůže nastartovat přirozeněji než léčivý, které působí ve střevě „návyk“, jako např. Guttalax (viz. níže: Co je laktulóza).
- alespoň přechodně si dopřejte měkkou a poloměkkou (kašovitou) stravu
- dopřejte si masáž břicha (zvláště vhodné pro děti)

**Nepodléhejte reklamě farmaceutických firem**, ale dobře se poradte s lékárníkem, který je ochoten věnovat Vám a Vašemu problému o něco více času. Pokud se stydíte, můžete požádat využít speciální konzultační místnost, kterými již mnohé lékárny disponují a kde se Vám může lékárník věnovat mezi čtyřma očima.

#### **Co je laktulóza? (Duphalac)**

Jde o synteticky vyráběný disacharid, jehož výchozí surovinou je laktóza (mléčný cukr). Laktulóza je šetrné projímadlo, které působí až v momentě, kdy se dostane do tlustého střeva. Také proto lze jeho první účinky očekávat za jeden až dva dny! Jak funguje? Do tlustého střeva se díky osmotické aktivitě laktulózy reabsorbuje voda, tak dochází k zvětšení objemu stolice, k jejímu změkčení a také k podpoře střevní peristaltiky (pohybů střeva).

Laktulóza má vlastnosti ideálního projímadla, protože:

- nevyvolává křečovitě bolesti, průjmy ani jiné nežádoucí účinky
- působí až v tlustém střevě
- nemělo by vyvolávat „zlenivění“ tlustého střeva - působit na střevo návykově
- je bezpečné, použitelné také u malých dětí, těhotných žen, diabetiků a starších osob

#### **Co jste možná nevěděli...**

Dlouhodobě užívané **velké množství vlákniny** Vám může narušit vstřebávání některých živin důležitých pro organismus. Předávkovat se vlákninou z přirozených zdrojů je málo pravděpodobné, je-li strava vyvážená. Předávkování vlákninou hrozí častěji těm, kdo si kupují potravinové doplňky. I zde platí pravidlo „všeho s mírou“.

**Nadměrná spotřeba vody** zatěžuje ledviny a krevní oběh. Optimalizujte proto svůj pitný režim s ohledem na okolní teplotu a výkon (při sportu a zrychleném dýchání máme větší spotřebu vody než při práci v sedě).

**Nikotin obsažený v tabákovém kouři** zrychluje střevní peristaltiku, proto pokud přestáváte kouřit, mohou Vám pomoci podpůrné nikotinové přípravky, kterými omezíte náhlou změnu a Vaše střevo tak bude mít více času přivykat postupně nižším dávkám nikotinu než jak byste byli ochotni nebo schopni jeho množství regulovat postupným snižováním z cigaret. Pamatujte, že kouření je nemoc (dg. F 17) a odvykání patří pod dohled odborníků na danou problematiku. Snižíte tak nejen riziko zácpy, ale také riziko přibývání na váze.

**Potraviny podporující zácpu:**

Bílé pečivo, buchtý, piškoty, sýry, vejce, brambory, borůvky, přezrálé banány, luštěniny, rýže, vařená mrkev, černý neslazený čaj, kakao, čokoláda, nepravidelná strava, málo jídla!

**Potraviny s projímavými účinky:**

Teplé nápoje- bylinné čaje (anýzový, fenyklový), kompoty; švestky ve všech podobách (kompoty, sušené, povidla, čerstvé s mlékem nebo jogurtem), vývar ze švestek anebo předem namočené sušené ovoce, meruňky, fíky, (pozor na sušené ovoce ošetřené siřičitany-nutno umýt), přírodní ovocné šťávy (včetně mrkvové), hroznové víno, hrušky, melouny, dýně, čerstvé ovoce obecně (včetně nedozrálých banánů), čerstvá zelenina, jogurty, tvaroh, kysané výrobky, med, veškeré potraviny z ovesných vloček, rostlinný olej (doporučujeme olivový)...připravte si zelný salát s čerstvou mrkví a s olivovým olejem, pokud to zvládnete můžete zkusit nalačno polknout lžičku kvalitního oleje, jezte kysané zelí.

**Zvláštní doporučení při dehydrataci organismu**

Trpíte –li dehydratací, připravte si tzv. rehydratační nápoj z: 6 lžiček cukru, 1 lžičky soli, šťávy za dvou pomerančů nebo grapefruitů (pro obsah draslíku). Tento roztok doplňte do celkového množství 1 litru převařené vody a popíjejte.

**Zácpa a křeče! Pozor!**

V případě, že je zácpa provázená křečemi, může se jednat o hromadění plynů vznikajících při rozkladu potravy. V takovém případě Vám může přinést momentální úlevu teplý obklad na oblast břicha. Pokud budou potíže přetrvávat, neodkládejte návštěvu lékaře. Experimentování ve stravě nebo s léky, které naleznete v domácí lékárnice by Vám mohlo ještě přitížit!

---

*\*Cereální je jen jiný výraz pro výrobky z obilnin (obyčejná houska nebo rohlík z bílého pečiva je také cereální výrobek). Tmavá barva pečiva ještě nemusí znamenat celozrnný výrobek, neboť výrobci pečiva často své výrobky záměrně dobarvují. Označení „celozrnné“ znamená, že byla k výrobě pečiva použita celá obilná zrna, tj. včetně obilných slupek.*