



## Dijetoterapija opstipacije

Opstipacija je stanje koje podrazumijeva otežano pražnjenje tvrde i oskudne stolice. Kako bi probava bila normalna potrebno je hraniti se pravilno i zdravo te postepeno povećavati količinu hrane bogate vlaknima jer naglo povećanje količine vlakana u prehrani može uzrokovati dodatne probavne smetnje. Potrebno je i piti dovoljno tekućine te redovito biti tjelesno aktivan. Također ne treba odgađati potrebu za pražnjenjem crijeva. Umjesto uzimanja laksativa prvo započnite s promjenama u načinu života. Ako nakon nekoliko tjedana ne dođe do poboljšanja savjetujte se s vašim liječnikom o daljnjoj terapiji.

Zdrav stil života sastavni je dio liječenja bolesti.

### Opće preporuke:

**Jedite više hrane bogate vlaknima.** Postepeno povećavajte unos hrane bogate vlaknima. Preporučeni dnevni unos vlakana kroz hranu je 20 – 30 grama. Povećajte unos voća i povrća na minimalno 500 g dnevno. Umjesto rafiniranih žitarica, u prehranu uvrstite žitarice cjelovitog zrna žita. Nekoliko puta tjedno jedite mahunarke.

**Čuvajte crijevnu mikrofloru.** Svakodnevno jedite fermentirane mliječne proizvode s dodatkom probiotika, po potrebi i dodatke prehrani s probioticima.

**Nemojte zaboraviti na vodu.** Pijte dovoljne količine vode između obroka (1,5 L – 2 L). Vježbajte! Povećajte postepeno razinu tjelesne aktivnosti. Redovita tjelesna aktivnost od minimalno 30 minuta dnevno povećava pokretljivost crijeva.

**Slušajte vlastito tijelo.** Ne odgađajte potrebu za pražnjenjem crijeva jer može uzrokovati pogoršanje simptoma.

Promjenom navedenih navika do poboljšanja ne dolazi odmah nego kroz nekoliko tjedana. Ukoliko kroz nekoliko tjedana ne dođe do poboljšanja, javite se svome liječniku.

### Primjer jelovnika

8.00 Zajutrak

Kruh graham, svježi sir, probiotički jogurt 1 žlica svježe mljevenih sjemenki lana

10.00 Doručak

Kompot od šljiva i jabuka

13.00 Ručak

Juha od graška, sardele u pećnici, palenta, kupus salata

16.00 Užina

Bobičasto voće i bademi

19.00 Večera

Rižoto s povrćem i piletinom, zelena salata

21.00 Noćni obrok

Jogurt sa žličicom psyllium praha (obavezno nakon noćnog obroka popiti 1-2 čaše vode)

Opstipacija se definira kao stanje kada je stolica rijeda od tri puta tjedno uz dodatne tegobe kao što su nadutost, tvrda stolica, osjećaj nepotpunog pražnjenja ili napinjanje pri nuždi. Opstipacija je češća kod žena, u starijoj životnoj dobi, kod tjelesno neaktivnih osoba, ukoliko se ne jede dovoljno hrane bogate vlaknima, kod uzimanja nekih lijekova i terapija. Ukoliko smatrate da imate opstipaciju, obavezno se javite svome liječniku kako bi potvrdio dijagnozu i isključio druge dijagnoze ovisno o simptomima.

**Započnite s promjenama već danas.  
Učinite korak naprijed za svoje zdravlje.**

## Hrana koju treba češće jesti:

Zob, ječam, mekinje, integralna riža, integralna tjestenina, grah, slanutak, leća, artičoka, mrkva, brokula, cvjetača, kupus, kiseli kupus, cikla, luk, češnjak, kelj, cikorija, maslačak, jabuke, citrusno voće, smokve, šljive (svježe, suhe ili u obliku kompota), borovnice, maline, brusnice, jogurt, kefir, lanene sjemenke, indijski trputac (psyllium prah), lovor, ružmarin, bosiljak, kim, komorač, mažuran, menta, stolisnik, anis.

## Hrana na koju treba pripaziti:

Kava, napitci bogati kofeinom, alkoholna pića, zaslađena bezalkoholna pića, gotovi industrijski proizvodi, bijelo brašno, bijela riža, bijeli kruh, mesne prerađevine (paštete, salame, hrenovke...), dimljeni mesni proizvodi, bomboni, kolači, keksi, čokolade, čokoladni deserti, punomasno mlijeko i mliječni proizvodi, jaki začini, žvakaće gume.

## Kako povećati količinu vlakana u prehrani?

**Neka baza vaše prehrane bude hrana biljnog porijekla.** Prehrambena vlakna se nalaze isključivo u hrani biljnog porijekla odnosno cjelovitim žitaricama, mahunarkama, povrću, voću, orašastom voću, sjemenkama, začинима i začinskom bilju. U hrani životinjskog porijekla se ne nalaze prehrambena vlakna.

**Jedite cjelovite žitarice.** Pokušajte u prehranu uvrstiti što češće proizvode od žitarica koji sadrže veću količinu vlakana kao što su pšenične mekinje, zobene mekinje, crno brašno, integralno brašno, raženo brašno, integralna tjestenina ili riža.

**Jedite svakodnevno voće i povrće.** Kora voća i povrća sadrži veliku količinu prehrambenih vlakana, nemojte je guliti već voće i povrće dobro operite. Suhe šljive i smokve dobra su pomoć kod opstipacije, ali su i bogate energijom pa ih koristite umjereno do 25 grama dnevno. Jedite svježe voće, sušeno ili u obliku kompota. Povrće jedite svakodnevno u obliku juha od povrća, raznih kuhanih priloga od povrća ili svježih salata. Kada god možete birajte sezonsko voće i povrće.

**Koristite što češće mahunarke** poput graha, slanutka, leće, bob ili graška. Pripremajte ih u obliku raznih maneštri, juha, variva ili na salatu. Kako vam mahunarke ne bi uzrokovale dodatne probavne smetnje vodu u kojoj su namakane bacite, zatim ih prokuhajte pola sata i ponovno bacite vodu. S kratko prokuhanim mahunarkama nastavite uobičajeno pripremati jelo uz dodatak začinskog bilja kao što su lovor i koromač koji imaju dodatno blagovorno djelovanje na probavni sustav. Također pasiranjem mahunarki smanjuje se pojava probavnih smetnji.

**Uvrstite svakodnevno u prehranu orašasto voće i sjemenke.** S obzirom da su bogati energijom koristite ih umjereno ukupno do 25 grama dnevno. Dodajte 10 g svježe mljevenih sjemenki lana svakodnevno u mliječni napitak u zajutruku.

**Neka voda bude vaš omiljeni napitak.** Kako povećavate količinu hrane bogate vlaknima povećavajte i količinu tekućine kako bi vlakna lakše prolazila kroz probavni sustav. Osim obične voda mogu se koristiti i vode obogaćene s magnezijem u količinama ovisno o preporuci proizvođača. Dan obavezno započnite s čašom vode. Ako vam je teško piti obično vodu pijte nezaslađene biljne čajeve i nezaslađene limunade te svakodnevno pripremajte juhe (mesne, riblje ili povrtnje). Čaj od kima, komorača i mente može imati dodatno blagotvorno djelovanje na organizam.

**Nemojte zaboraviti na noćni obrok.** Neka vam se noćni obrok sastoji od fermentiranog mliječnog proizvoda uz dodatak 1 žličice psyllium praha ili ljuskica. Psyllium prah i ljuskice su dobivene iz sjemenki indijskog trputca. Bogat su izvor vlakana i vežu na sebe vodu čime postižu i do 10 puta veći volumen. Psyllium prah nakon dodatka u tekućinu treba brzo popiti jer formira želatinoznu masu. Nakon korištenja psyllium treba odmah popiti 1-2 čaše vode.

Količinu hrane bogatu vlaknima treba povećati postepeno, tijekom nekoliko tjedana, kako ne bi došlo do dodatnih probavnih smetnji i kako bi se dalo tijelu vremena da se prilagodi na povećanu količinu vlakana.

**! Napomena: Vodite dnevnik prehrane kako biste lakše uočili hranu koja vam uzrokuje probavne smetnje. Osim vremena obroka i količine hrane zapisujte i količinu tekućine i simptome koje ste imali tijekom dana. Namirnice koje višekratno uzrokuju smetnje bi trebalo izbjegavati.**