



Rozpraw się z zaparciami Dlaczego warto utrwalać zdrowe nawyki?

Warszawa, 28 maja 2019 - Zaparcia to jedno z najczęściej występujących dolegliwości układu pokarmowego. Szacuje się, że problem dotyczy niemal 30 proc. populacji (ok. 13 proc. w Polsce¹), a częstotliwość ich występowania nasila się po 65. roku życia². Zaparcia to wstydliva dolegliwość, która często jest bagatelizowana, należy jednak pamiętać, że może ona stanowić objaw wielu niebezpiecznych chorób np. przewlekłego niedokrwienia jelit³, cukrzycy⁴ czy nawet nowotworów jelita grubego⁵. W jaki sposób uchronić się przed zaparciami i co robić, kiedy zauważymy u siebie występowanie tej dolegliwości?

Czym są zaparcia?

Zaparcia najczęściej oznaczają problemy z regularnym cyklem wypróżnień (mniej niż 3 razy w tygodniu) lub wiążą się z występowaniem twardego stolca, którego wydalaniu może towarzyszyć wysiłek i uczucie niepełnego wypróżnienia. Dodatkowo przy zaparciach mogą pojawić się również inne objawy, takie jak: wzdęcia, bóle głowy, czy nudności⁶. Zaparcia częściej występują u kobiet i osób, które ukończyły 60. rok życia⁶.

W zależności od głównej przyczyny występowania, wyróżniamy dwa rodzaje zaparc - idiopatyczne oraz wtórne. Pierwsza grupa dotyczy tych przypadków, które są spowodowane nieprawidłową funkcją i motoryką pracy jelita. Natomiast zaparcia wtórne mogą pojawiać się m.in. w konsekwencji przyjmowania leków (np. antydepresantów, preparatów żelaza czy leków przeciw nadciśnieniowych) lub występowania innych chorób (np. cukrzycy, zapalenia jelita i odbyticy, niewydolności nerek czy nowotworów)². Czynniki wtórne stanowią jednak zdecydowaną mniejszość przyczyn występowania zaparc.

Często zaparcia mogą być również następstwem niewłaściwego stylu życia m.in.: braku aktywności fizycznej², picia zbyt małej ilości wody³, stresu³, a przede wszystkim niewłaściwego sposobu odżywiania².

Zaparcia - jaką dietę powinniśmy stosować?

Skuteczna walka z zaparciami w wielu przypadkach zależy głównie od nas samych. Podstawą skutecznego leczenia jest (często radykalna) zmiana diety, która zmniejsza ryzyko występowania tej dolegliwości m.in. poprzez poprawę perystaltyki (ruchy, które pozwalają przesunąć pożywienie z przełyku aż do końcowego odcinka układu pokarmowego).

„W profilaktyce i leczeniu zaparc kluczowa jest odpowiednio zbilansowana dieta, która pozwala dostarczać do organizmu wszystkie niezbędne składniki odżywcze - zarówno tłuszcze, białka, węglowodany i witaminy” - komentuje Klaudia Wiśniewska, dietetyk, ekspert kampanii „interAKTYWNE po zdrowie”. „Bardzo ważne jest przyjmowanie odpowiedniej dawki błonnika pokarmowego – zapotrzebowanie zdrowej osoby dorosłej wynosi 25 gramów na dobę, jednak w przypadku zaparc warto

¹ <https://podyplomie.pl/medical-tribune/17767.zaparcia-niebanalny-problem?page=2>

² B. Jabłońska, D. Zaworonkowi, M. Lesiecka, V. Filippovich Agafonnikov, P. Miroslavovich Pinkolsky, P. Lampe, *Zaparcia, etiopatogeneza, diagnostyka i leczenie*, <http://www.czytelniamedyczna.pl/4042.zaparcia-etiopatogeneza-diagnostyka-i-leczenie.html> [dostęp: 15.05.2019 r.]

³ <https://www.mp.pl/pacjent/choroby-ukladu-krazenia/choroby/165321.przewleklo-niedokrwienie-jelit>

⁴ <https://www.mp.pl/cukrzyca/powiklania/66537.neuropatia-cukrzycowa>

⁵ <https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.II.4.22>

⁶ A. Mokrowiecka, *Zaparcia czynnościowe*, <https://www.mp.pl/pacjent/gastrologia/choroby/jelitogrube/74266.zaparcia-czynnosciowe> [dostęp: 15.05.2019 r.]



aby dodatkowe ilości błonnika były stopniowo podawane w diecie. Błonnik zawarty jest głównie w owocach i warzywach, ale również w produktach zbożowych, orzechach czy siemieniu lnianym. Ponadto niezwykle istotna jest regularność posiłków – nasze codzienne zapotrzebowanie energetyczne należy podzielić w taki sposób, aby spożywać 4-5 posiłków, w regularnych odstępach czasowych. Zgodnie z aktualnymi wytycznymi podstawę diety powinny stanowić przede wszystkim warzywa i owoce. W miarę możliwości należy korzystać z produktów surowych (jeśli są dobrze tolerowane) i sezonowych. Uzupełnieniem diety powinny być produkty zbożowe, będące cennym źródłem węglowodanów złożonych. Najkorzystniej jest wybierać produkty pełnoziarniste: pieczywo z mąki nisko oczyszczonej z ziarnami w środku, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy oraz kasze (jaglana, pęczak, gryczana). Warto również zwiększyć spożycie roślin strączkowych, które są także bogatym źródłem żelaza, cynku, miedzi i potasu oraz błonnika pokarmowego. Należy spożywać przynajmniej 1,5 litra wody w ciągu każdego dnia, a dobrą praktyką jest picie nawet 3 litrów. Szczególnie istotne jest zwiększenie podaży płynów, gdy pacjent zwiększa ilość błonnika w swojej diecie. Dodatkowo, powinniśmy unikać przyjmowania cukrów prostych, słodczy, soli, produktów wysoko przetworzonych i tłuszczu pochodzenia zwierzęcego. Warto również podkreślić, że ryzyko występowania zapań zmniejsza regularna aktywność fizyczna. Codzienny ruch nie oznacza męczących ćwiczeń – wybierzmy taką aktywność, która będzie sprawiać nam przyjemność. Zgodnie z rekomendacjami w ciągu tygodnia na aktywność fizyczną powinniśmy przeznaczyć 2,5 godziny” - dodaje.

Kiedy należy udać się do lekarza?

Stosowanie się do powyższych zasad w większości przypadków może pozwolić zmniejszyć lub wyeliminować tę dolegliwość. Jeżeli mimo zmiany stylu życia nie zaobserwowaliśmy pozytywnych zmian, powinniśmy udać się do lekarza. Podstawą wizyty w gabinecie specjalistycznym będzie szczegółowy wywiad medyczny. Pacjent, u którego pojawiły się zaparcia, rzadko, ale może również zostać poddany fizykalnemu badaniu odbytu, które pozwoli potwierdzić lub wykluczyć ewentualne problemy związane z napięciem zwieracza odbytu, hemoroidami czy istnieniem owrzodzeń. Jeżeli jednak podstawowe badania nie pozwolą na określenie źródła dolegliwości, pacjent może być również poddany innym badaniom, takim jak: morfologia krwi odwodowej, stężenie hormonów tarczycy w surowicy, zdjęcie przeglądowe jamy brzusznej, a w niektórych przypadkach również kolonoskopii. Leczenie polega na podaniu odpowiednich preparatów farmakologicznych (np. środków pobudzających czy osmotycznych)³.

Zmiany środowiska naturalnego spowodowane działalnością człowieka oraz styl życia mogą oddziaływać negatywnie na nasze zdrowie i samopoczucie, dlatego budowanie świadomości na temat zagrożeń, jakie niesie rozwój cywilizacji ma coraz większe znaczenie. **„interAKTYWNIE po zdrowie” to innowacyjna kampania**, której celem jest pokazywanie wpływu cywilizacji na nasz organizm oraz edukowanie w atrakcyjny i przystępny sposób na temat tego, jak kształtować właściwe codzienne nawyki, aby cieszyć się pełnią życia i zdrowia.

Akcję wspierają eksperci: **psycholog Ewa Jarczewska-Gerc oraz dietetyk Klaudia Wiśniewska.**

Organizatorem kampanii „interAKTYWNIE po zdrowie” jest firma Sanofi.

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej: <https://www.sanofi.pl/pl/o-nas/inicjatywy-wydarzenia/interaktywnie-po-zdrowie> oraz na profilu SanofiPolska na Instagramie.



Informacje o Sanofi

Sanofi wspiera pacjentów w pokonywaniu wyzwań zdrowotnych. Jesteśmy globalną firmą biofarmaceutyczną skoncentrowaną na zdrowiu ludzkim. Zapobiegamy chorobom za pomocą szczepionek, dostarczamy innowacyjne sposoby leczenia bólu i łagodzenia cierpienia. Wspieramy zarówno tych, którzy cierpią na choroby rzadkie, jak również miliony pacjentów zmagających się z chorobami przewlekłymi. Dzięki zaangażowaniu ponad 100 000 pracowników w 100 krajach, Sanofi przekształca innowacje naukowe w rozwiązania opieki zdrowotnej dostępne na całym świecie. Jedna z 112 fabryk Sanofi, jest zlokalizowana w Rzeszowie. Sanofi w Polsce zatrudnia blisko 1000 pracowników. Według danych IQVIA Poland, Sanofi zajmuje jedno z wiodących miejsc w krajowym rankingu największych firm farmaceutycznych.

Sanofi, Empowering Life

Więcej informacji: www.sanofi.pl  [Sanofi Polska](#)  [@SanofiPolska](#)  [SanofiPolska](#)

Dodatkowych informacji udzielają:

Alicja JABŁOŃSKA – KRZYWY
PR Manager Consumer Healthcare, SANOFI
TEL.: +48 22 280 82 45, CELL.: +48 724 247 245
e-mail: alicia.krzywy@sanofi.com

Justyna SPYCHALSKA
Consultant, 38PR
TEL.: 512 029 778
e-mail: justyna.spychalska@38pr.pl