

Dieta w zaparciach- jak zwiększyć podaż błonnika bez dolegliwości

Zaparcia to jedne z najczęściej występujących dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego i stanowią istotny problem zdrowotny w wielu populacjach. Ich częstość wzrasta wraz z wiekiem, szczególnie u osób starszych oraz prowadzących siedzący tryb życia. Do najczęstszych objawów zaparc zalicza się rzadkie wypróżnienia (mniej niż 3 razy w tygodniu), oddawanie twardego lub zbitego stolca, uczucie niepełnego wypróżnienia oraz konieczność nadmiernego parcia podczas defekacji. Objawy te mogą znacząco obniżyć jakość życia oraz prowadzić do powikłań takich jak hemoroidy czy szczeliny odbytu.

Jednym z kluczowych elementów profilaktyki i leczenia zaparc jest odpowiednio zbilansowana dieta. Szczególną rolę odgrywa w niej błonnik pokarmowy.

W diecie występują dwa rodzaje błonnika:

Błonnik nierozpuszczalny znajduje się w zewnętrznej warstwie zbóż (np. otrębach pszennych, brązowym ryżu, produktach pełnoziarnistych) oraz w skórkach, miąższu i łodygach owoców i warzyw, orzechów i nasion. Zwiększa on objętość stolca, co może stymulować jelita do skurczu, dzięki czemu stolec jest szybciej przesuwany przez jelito grube do odbytnicy.

Błonnik rozpuszczalny znajduje się w miąższu owoców i warzyw, owsie, fasoli i roślinach strączkowych. Może być fermentowany przez bakterie, tworząc korzystnie wpływające na zdrowie jelit i mikrobiotę jelitową krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, a także zmiękcza i zwiększa objętość stolca, ułatwiając jego wydalanie. Dzieje się tak częściowo poprzez tworzenie żelu z wodą, który ułatwia wypróżnianie, pod warunkiem odpowiedniego nawodnienia organizmu

Wprowadzenie diety bogatej w błonnik może przynieść wyraźną poprawę funkcjonowania jelit, jednak zbyt szybkie zwiększenie jego ilości w diecie może prowadzić do niepożądanych objawów ze strony przewodu pokarmowego, takich jak wzdęcia, nadmierna produkcja gazów czy dyskomfort w jamie brzusznej.

Jak temu zapobiec?

Warto podkreślić, że przewód pokarmowy posiada zdolność adaptacji do zmian w składzie diety. Stopniowe zwiększanie spożycia błonnika pozwala mikrobiocie jelitowej przystosować się do większej ilości substratów fermentacyjnych. W efekcie produkcja gazów stabilizuje się, a objawy takie jak wzdęcia czy dyskomfort ulegają zmniejszeniu lub całkowicie ustępują. Proces adaptacji zwykle trwa od kilku dni do kilku tygodni, w zależności od indywidualnej tolerancji organizmu oraz rodzaju spożywanego błonnika.

Z tego względu w zaleceniach dietetycznych podkreśla się konieczność stopniowego zwiększania podaży błonnika oraz jednoczesnego zwiększania spożycia płynów. Takie postępowanie pozwala ograniczyć ryzyko wystąpienia dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego i jednocześnie wykorzystać korzystne właściwości błonnika w leczeniu zaparc.

Zaleca się zwiększanie jego ilości o kilka gramów tygodniowo, zamiast nagłego wprowadzenia dużych ilości produktów pełnoziarnistych, warzyw czy roślin strączkowych. Stopniowe wprowadzanie

błonnik pozwala mikrobie jelitowej dostosować się do większej ilości substratów fermentacyjnych, co zmniejsza ryzyko wystąpienia wzdęć i nadmiernej produkcji gazów.

Błonnik pokarmowy wiąże wodę w przewodzie pokarmowym i zwiększa objętość treści jelitowej, dlatego bardzo ważne jest spożywanie odpowiedniej ilości płynów. Zaleca się wypijanie około 1,5–2 litrów wody dziennie. Niedostateczne nawodnienie może powodować, że błonnik zamiast ułatwiać wypróżnianie, będzie nasilał zaparcia.

W początkowym etapie zwiększania podaży błonnika warto wybierać produkty, które są zazwyczaj lepiej tolerowane przez przewód pokarmowy. Należą do nich m.in. płatki owsiane, owoce, warzywa czy produkty zawierające błonnik rozpuszczalny, takie jak nasiona babki płesznik. Produkty te często powodują mniej dolegliwości niż duże ilości otrębów czy roślin strączkowych.

Dobrym rozwiązaniem jest rozdzielenie spożycia produktów bogatych w błonnik pomiędzy kilka posiłków w ciągu dnia. Spożywanie bardzo dużej ilości błonnika w jednym posiłku może powodować uczucie ciężkości oraz wzdęcia.

Warto wprowadzać różne źródła błonnika, takie jak pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa, owoce oraz nasiona roślin strączkowych. Różnorodna dieta sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu mikrobioty jelitowej i umożliwia lepszą tolerancję większej ilości błonnika w codziennym jadłospisie.

Julia Jakubik, dietetyka III rok, I st. Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Literatura:

- Van der Schoot, A., Drysdale, C., Whelan, K., & Dimidi, E. (2022). The Effect of Fiber Supplementation on Chronic Constipation in Adults: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *The American journal of clinical nutrition*, 116(4), 953–969. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqac184>
- Borkoles, E.; Krastins, D.; van der Pols, J.C.; Sims, P.; Polman, R. Short-Term Effect of Additional Daily Dietary Fibre Intake on Appetite, Satiety, Gastrointestinal Comfort, Acceptability, and Feasibility. *Nutrients* 2022, 14, 4214. <https://doi.org/10.3390/nu14194214>
- Dimidi E. Leczenie dietetyczne przewlekłych zaparć: przegląd strategii opartych na dowodach naukowych i wytycznych klinicznych. *Proceedings of the Nutrition Society* . 2025;84(4):398-410. doi:10.1017/S0029665125100694