

Čím se řídit při stravování

- Naučte se jíst pravidelně, pokud možno ve stejných časech, na stejném místě a menší porce jídla – udělejte si na jídlo čas.
- Stravujte se pestře a chutně.
- Dbejte na dostatečný příjem tekutin, **alespoň 2-2,5 l za den (vhodné jsou ovocné šťávy, minerální vody s obsahem hořčíku, bylinné čaje).**
- Snažte se přijímat dostatečné množství vlákniny (**ovoce, zelenina, obiloviny, celozrnné pečivo, otruby a luštěniny**).
- Můžete zařazovat do jídelníčku i potraviny s přirozeně projímavým účinkem - **kompoty, kefíry, jogurty, ovoce, zelenina, celozrnné obiloviny**. Můžete vyzkoušet i sklenici vlažné vody či džusu po ránu nalačno.
- Ke změkčení stolice zařazujte do stravy přírodní látky, jako jsou např. **lněný olej, lněná a sezamová semena, jablečný pektin, vláknina v tabletách či šťáva z aloe**.



Další preventivní opatření u zácpy

1. Pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje trávení a s ním spojené vylučování potravy. Doporučujeme dostatek pohybu v podobě aerobního vytrvalostního cvičení s nízkou intenzitou (rychlá chůze, rotoped, jízda na kole, pro zdatnější jedince běh).
2. Dodržujte pravidelný režim s dostatkem spánku.
3. Vyvarujte se nadměrnému stresu, který způsobuje svalové stahy vedoucí k zácpě. Zařazujte do svého režimu chvíle oddechu či relaxačního cvičení.
4. Nezadržujte stolicí – chodte na toaletu pokud možno ve stejnou dobu a to i v případě, že necítíte potřebu.
5. Nespoléhejte na projímadla – jejich nadměrné užívání vede k tomu, že střevo pak není schopno samo pracovat a zácpa se prohlubuje.
6. Nenuťte se příliš do stolice – zvýšený břišní tlak nese riziko vzniku řitních trhlin, prasklin a hemeroidů.

Kdy navštívit lékaře?

1. Když je zácpa spojena s horečkou, bolestí břicha nebo zvracením.
2. Při výskytu hlenu nebo krve ve stolici.
3. Při selhání léčby zácpy běžně dostupnými prostředky.