

DIETA PRI KRONIČNEM ZAPRTJU IN DIVERTIKULOZI

Jožica Mesarič – Džurič, DMS, UKC Ljubljana, Interna klinika, Klinični oddelek za gastroenterologijo

Dieta pri zaprtju in divertikulozi (vrečasti izrastki v črevesju) pravzaprav ni prava dieta, temveč spada v splošno varovalno prehrano.

Na splošno priporočamo prehrano z veliko vsebnostjo vlaknin oz. balastnih snovi (20 do 30g na dan):

- sadja (neolupljena jabolka, suhe slive, fige...),
- zelenjave (stročnice, koruza, zelje, zlasti zeljnica...),
- žitnih izdelkov iz polnozrnate moke (npr.kruh graham), laneni kruh ali kruh iz celih zrn, pšenične otrobe, musli, krispiji, zrnate sadne ploščice,
- v vodi namočeno laneno seme,
- probiotični mlečne izdelke, jogurt, kefir, kislo mleko, nekaterim pomaga že samo mleko,
- mineralne vode (nekaj dcl toplega Donata, zjutraj na tešče), slivov sok, kavo.

Poleg priporočene prehrane, dodatno svetujemo:

- jejte več rastlinske hrane in manj hrane živalskega izvora,
- spijte vsaj dva litra tekočine dnevno,
- poskrbite za redno gibanje,
- čim manj stresnega načina življenja, upočasnite hiter tempo življenja, vzemite si čas za vsakodnevno redno odvajanje.

Ne priporočamo oz. zmanjšati moramo:

- bel kruh, bele testenine,
- slaščice (pecivo, pudingi...),
- sladkor,
- krompir v večjih količinah.

Primer jedilnika pri zaprtju

ZAJTRK	kislo mleko, jabolko, suhe slive, kosmiči ali bela kava, črn kruh, skuta ali sir
MALICA	LCA jogurt, črni kruh, suhe fige ali sadje, črni kruh
KOSILO	ajdovi žganci, prekajena šunka, dušeno zelje, solata ali zelenjavna juha, dušeno meso, pražen krompir, solata

MALICA	sadje, otrobovo pecivo ali sadje, jogurt
VEČERJA	zelenjavno-mesna solata, črn kruh ali trdo kuhano jajce, solata, črn kruh

Viri:

- Pokorn D. Prehrana bolnika,
- Pokorn D. Zdrava prehrana in dietni jedilniki,
- DR. FALK PHARMA GmbH. Normalizacija delovanja črevesa pri zaprtju
- Pokorn D. S prehrano do zdravja