



**ЗДОРОВЬЕ**

**ПИТАНИЕ**

# ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

*при  
запорах*



Здоровье и питание

Ирина Зайцева

**Лечебное питание при запорах**

«РИПОЛ Классик»

2011

## **Зайцева И. А.**

Лечебное питание при запорах / И. А. Зайцева — «РИПОЛ Классик», 2011 — (Здоровье и питание)

Кто страдает от запоров, тот знает, сколько неприятностей может доставить эта проблема. Плохой цвет лица, постоянная усталость и быстрая утомляемость, перепады настроения, неприятные ощущения в кишечнике – все это в прямом и переносном смысле отравляет жизнь человека, у которого нерегулярный стул. С чем же связаны запоры? Как решить эту проблему? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в этой книге. Помимо рекомендаций о правильном питании и здоровом образе жизни, вы найдете в ней рецепты блюд, которые помогают восстановить эвакуаторную функцию кишечника

# Содержание

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Введение                             | 5  |
| Что такое запор и как он проявляется | 6  |
| Дискинетический запор                | 7  |
| Хронический колит                    | 8  |
| Неспецифический язвенный колит       | 9  |
| Проктогенные запоры                  | 10 |
| Новообразования толстого кишечника   | 11 |
| Причины запора                       | 12 |
| Неправильное питание                 | 13 |
| Клетчатка                            | 14 |
| Белки, жиры и углеводы               | 16 |
| Белки                                | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента.    | 17 |

# Ирина Александровна Зайцева

## Лечебное питание при запорах

### Введение

Если вы когда-либо сталкивались с запором, то знаете, как это неприятно. Он представляет собой замедленное, затрудненное, неполное или нерегулярное опорожнение кишечника. Важно понимать, что такое состояние свидетельствует о патологии, которую необходимо лечить. Как правило, запор является следствием определенных болезней, воздействия неблагоприятных факторов, неправильного питания или недостаточной физической активности.

Частота дефекации зависит от состояния здоровья, образа жизни, характера питания и многих других факторов. У большинства людей опорожнение кишечника происходит 1 раз в сутки, реже – 2–3 раза. Многие врачи считают, что стул 1 раз в несколько дней является нормой для некоторых людей и связан с индивидуальными особенностями их организма. На самом деле это не так: задерживаясь в кишечнике, каловые массы отравляют его стенки и весь организм, что приводит к усталости, головным болям, подавленности и депрессиям. Таким образом, задержку стула более чем на 48 часов следует считать запором.

Данное нарушение может проявляться по-разному в зависимости от причины, которая его вызвала. В большинстве случаев запор сопровождается чувством распирания и болей в животе, а также повышенным газообразованием. Стул может быть ежедневным, но при этом акт дефекации затруднен, а количество кала незначительно.

Нередко на фоне запора появляется так называемый запорный понос – жидкий стул со слизью.

При этом часто отмечаются коликообразные боли. Возникая в верхней половине живота, они вызывают такие неприятные ощущения, как отдышка, боли в сердце и тахикардия. Если кал скапливается в правой половине толстой кишки, нередко отмечаются боли, напоминающие приступ острого аппендицита.

Стойкий запор – это повод обратиться к врачу и пересмотреть свой образ жизни. Проанализируйте свое питание: достаточно ли сбалансирован ваш рацион, занимаетесь ли вы спортом или хотя бы делаете зарядку, какие принимаете лекарства? Эти и многие другие моменты часто являются факторами развития запоров.

Книга, которую вы держите в руках, содержит подробную информацию о причинах запора и эффективных способах решения этой проблемы. Кроме того, здесь вы найдете множество рецептов вкусных и полезных блюд, способствующих улучшению работы кишечника.

## **Что такое запор и как он проявляется**

Итак, запор – это нарушение работы кишечника, которое проявляется задержкой на 2 и более суток. К нему также относится затрудненное или неполное освобождение прямой кишки от каловых масс. Лечение запора может быть различным и должно выбираться в зависимости от причины, вызвавшей его.

## **Дискинетический запор**

Этот вид запоров характеризуется синдромом раздраженной толстой кишки, который, в свою очередь, является проявлением нарушений работы нервной системы. По статистике, дискинетические запоры чаще всего возникают в возрасте 20–30 лет.

Врачи отмечают, что пациентам с подобными расстройствами присущ страх за свою жизнь и здоровье. Такие люди часто ходят в больницу и проходят всевозможные обследования, даже если в этом нет необходимости. Запоры сменяются спастическими болями, а иногда диареей.

Кишечник опорожняется полностью при повторных позывах к дефекации. При этом выходит кал со слизью. Часто такие состояния связаны с сильным психологическим напряжением и нервными перегрузками, реже – с приемом большого количества пищи.

Использование строгих диет при дискинетическом запоре дает обратный результат. Для лечения необходимо проконсультироваться у врача.

## **Хронический колит**

Под этим названием объединены все длительные воспалительные процессы в толстой кишке независимо от вызвавших их причин. В данном случае запоры связаны с нарушением микрофлоры кишечника (дисбактериоз) и атрофией слизистой оболочки толстой кишки.

Если в воспалительный процесс вовлечены брюшина и лимфатические железы, тогда задержка стула сопровождается сильными болями в животе, повышением температуры тела и СОЭ.

## **Неспецифический язвенный колит**

Данное поражение определяется по появлению крови из прямой кишки при дефекации. Кровянистый стул и боли в животе сменяются продолжительным запором. Нередко образуются трещины и язвы заднего прохода, которые усугубляют состояние больного.

## **Проктогенные запоры**

Они развиваются в результате воспалительных процессов в дистальном отделе прямой кишки: геморроя, трещины заднего прохода, проктита, парапроктита, свища, криптита и др. Чаще всего проктогенные запоры отмечаются у пожилых людей.

## **Новообразования толстого кишечника**

Новообразования в области толстого кишечника могут быть злокачественными и доброкачественными. Первые наиболее часто отмечаются в дистальных отделах поперечной и нисходящей кишок. Онкологические заболевания могут возникнуть в среднем и пожилом возрасте, а чем старше человек, тем выше риск развития рака толстого кишечника.

Запоры беспокоят больного в результате сужения просвета кишечника. Поэтому если нарушение дефекации не проходит, несмотря на изменение характера питания и отказ от вредных привычек, то это весомый повод для незамедлительного обращения к врачу.

Задержка стула может сопровождаться схваткообразными болями, анемией, плохим аппетитом, повышением температуры тела и слабостью. Доброкачественные опухоли толстого кишечника характеризуются такими же признаками.

Различают также первичные и вторичные запоры. Первые развиваются в результате частого подавления акта дефекации или при расстройствах нервной системы. А последние нередко возникают вследствие какого-либо заболевания. Наиболее распространенными считаются алиментарные запоры, которые зависят от количества съеданной пищи и ее состава.

Усилению перистальтики кишечника способствуют продукты, богатые клетчаткой и растительными волокнами. Если же на вашем столе присутствуют преимущественно легкоусвояемые продукты, то это может стать причиной запора. Белок, изделия из муки высшего сорта, сладости, рафинированные продукты быстро перевариваются в пищеварительном тракте, теряя свои раздражающие свойства, что вызывает задержку стула. Довольно часто запор формируется в результате несбалансированного питания и недостатка физической активности.

Запоры неврогенного характера возникают при частых стрессах, психологическом напряжении и физическом утомлении. Нарушается нервная регуляция кишечника, что вызывает усиление или (чаще) снижение его перистальтики. Запоры, причиной которых является гиподинамия, возникают при малоподвижном образе жизни, а также у больных, находящихся на постельном режиме.

Итак, прежде чем лечить запор, необходимо понять, чем он вызван. Для этого рекомендуется пройти обследование и получить консультацию у опытного специалиста. Лечение назначается в зависимости от характера запоров, их причин и наличия сопутствующих заболеваний, а также с учетом индивидуальных особенностей организма больного.

## **Причины запора**

Выше уже отмечалось, что запор может быть вызван различными факторами, многие из которых на первый взгляд не имеют отношения к работе кишечника. Но организм человека – это целостная система, данный факт нужно учитывать, выясняя причину любой патологии. В этом разделе будет рассказано о самых распространенных причинах задержки стула и эффективных способах их устранения.

## Неправильное питание

Современный ритм жизни часто не оставляет нам времени для приготовления здоровой и полезной пищи. Если вы питаетесь на бегу, часто заходите в заведения, где продается еда быстрого приготовления, любите высококалорийную пищу, то не удивляйтесь запорам. К сожалению, вся пища, которую мы привыкли считать вкусной, не способствует нормальной работе кишечника. Гамбургеры, консервированные продукты, полуфабрикаты, шоколадные батончики, выпечка из пшеничной муки с большим количеством сахара, колбаса, сосиски – все это не приносит организму никакой пользы, а лишь зашлаковывает его.

Однако такой тип питания очень удобен, поэтому многие люди не решаются отказаться от него даже при проблемах со здоровьем. Женщина теперь может не стоять часами на кухне, создавая очередной кулинарный шедевр, а мужчине необязательно ждать, пока его супруга приготовит ужин. Пельмени и вареники быстрого приготовления, замороженные котлеты, очищенные и уже нарезанные овощи – все это позволяет приготовить вкусный ужин без больших затрат времени и сил.

Редко кто задумывается над тем, приносят ли такие продукты пользу здоровью. Согласно многочисленным исследованиям даже если подобный характер питания не сказывается на человеке, то его последствия отражаются на его потомках. Дети людей, которые питались неполноценно, рождаются слабыми и болеют с первых дней жизни. Кстати, с такой проблемой, как запоры, многие люди сталкиваются в буквальном смысле с пеленок. О причинах развития этого нарушения у малышей будет рассказано позже.

Нередко человек не обращает внимания на нерегулярный стул, так как это не доставляет ему неприятных ощущений. Он ведет тот же образ жизни и придерживается тех же принципов питания, в результате чего патология лишь усугубляется. Важно знать, что чем дольше человек страдает от запоров, тем сложнее скорректировать это состояние.

По мнению многих специалистов, нормальным является стул 3 раза в день. На самом деле так и есть: регулярная и полная дефекация обеспечивает очищение организма от ненужных веществ, что благотворно сказывается на самочувствии и внешнем виде человека. Чтобы нормализовать стул, в первую очередь необходимо начать следить за ним. Запомните важное правило: чем больше вы едите, тем чаще и обильнее должна быть дефекация.

У людей, которые употребляют преимущественно растительную пищу (овощи, фрукты, травы и бобовые), не бывает запоров, потому что такой тип питания улучшает моторику кишечника и способствует своевременному его очищению. Данным нарушениям подвержены в основном те, кто предпочитает пищу, богатую белком (мясо, сыр твердых сортов, яйца и др.). По мнению многих специалистов в области здорового питания, организм человека не приспособлен к тому, чтобы усваивать животный белок. В связи с этим частое употребление мясных продуктов приводит к тому, что в кишечнике остаются их непереваренные частицы, которые загнивают и способствуют развитию патологических процессов, одним из следствий которых являются запоры.

Несвоевременное выведение отходов из организма способствует размножению патогенной микрофлоры в кишечнике, что влечет за собой образование доброкачественных и злокачественных опухолей.

Люди, которые часто употребляют богатую животными жирами и сахаром пищу и пьют алкогольные напитки, подвергают поджелудочную железу и желчный пузырь дополнительной нагрузке, так как этим органам приходится выделять избыточное количество желчи и поджелудочного сока, что способствует появлению онкологических новообразований. Неудивительно, что доброкачественным и злокачественным опухолям наиболее подвержена прямая кишка,

ведь именно в ней дольше всего задерживаются каловые массы, в которых размножаются гнилостные бактерии.

## Клетчатка

Одной из причин перечисленных выше неприятностей является дефицит клетчатки в рационе. Пищевая клетчатка (пищевые волокна, грубая клетчатка, балластные вещества) представляет собой части растений, которые необходимы организму для поддержания питательного баланса и своевременного опорожнения кишечника. Характерной особенностью балластных веществ является то, что они не перевариваются в желудочно-кишечном тракте, а используются микрофлорой кишечника.

Основные функции клетчатки – снижение уровня холестерина в крови за счет связывания кишечных желчных кислот и адсорбция воды. Благодаря последней каловые массы увеличиваются в объеме, что ускоряет процесс их эвакуации из кишечника.

По химическому составу клетчатка является неусвояемой целлюлозой. В наибольшем количестве она содержится в пищевых отрубях, овощах и ржаном хлебе. Что касается популярных у современных людей рафинированных продуктов, то они вообще не содержат пищевой клетчатки. Если потребление последней снижено, то риск запоров очень велик (даже при отсутствии других неблагоприятных факторов).

В ходе многочисленных исследований было подтверждено, что употребление большого количества животного белка, незначительного количества углеводов и клетчатки приводит к снижению концентрации бактерий в толстой кишке. Другими словами, при таком питании основные процессы метаболизма проходят не в толстом, а в тонком кишечнике. В толстую кишку попадает масса, насыщенная бактериальной (не исключено, что и канцерогенной) флорой.

Клетчатка увеличивает массу кала и тем самым ускоряет его эвакуацию из толстой кишки. При этом важно пить достаточное количество воды (2,5–3 л в сутки), иначе балластные вещества перестанут выполнять адсорбирующую функцию. Поговорим подробнее о функциях, которые клетчатка выполняет в организме.

Увеличение каловых масс происходит двумя способами. Первый, как отмечалось выше, заключается в связывании воды, что обусловлено химическими свойствами данных веществ. Следует отметить, что балластные вещества впитывают жидкость по-разному. Так, гемицеллюлоза, целлюлоза и лигнин поглощают воду за счет своей волокнистой структуры, а пектин, имеющий неволокнутое строение, связывает ее в гели и вязкие растворы с помощью гидроколлоидов.

Балластные вещества, увеличивая бактериальную массу кала, повышают ферментативную активность кишечных бактерий. Вещества, образующиеся в процессе бактериального расщепления (в частности, короткоцепочечные жирные кислоты) способствуют нормализации слизистой оболочки толстого кишечника и регулируют его моторику.

Для сравнения приведем следующие данные: в конце XX века люди регулярно употребляли с пищей около 100 г балластных веществ в сутки. Сегодня это количество снизилось до 20 г. По статистике, молодые люди употребляют значительно больше балластных веществ, чем те, чей возраст близок к преклонному. Диетологи рекомендуют употреблять не менее 40 г клетчатки в день.

Работа балластных веществ зависит от их способности связывать воду. Например, у картофеля и гороха она составляет от 40 до 100 мл воды на 100 г продукта, а у моркови и яблок – 180–220 мл. Самой высокой связывающей способностью обладают отруби – 300–400 мл воды на 100 г продукта. В данном случае важно учитывать, что чем выше этот параметр, тем больше требуется продуктов, способствующих возрастанию массы кала.

Возможность увеличения клетчатки в рационе зависит от индивидуальной переносимости продуктов, которые ее содержат. Например, при повышенном газообразовании человек плохо переносит капусту и горох. Подобные проблемы могут вызвать также продукты из муки грубого помола, овса и некоторых видов овощей.

В результате исследований было выявлено, что продукты, богатые клетчаткой, подходят не всем пациентам, страдающим запорами. Например, овсяная каша на молоке вызывала боли в животе и метеоризм у 45 % больных. В то же время кукурузные хлопья переносились ими хорошо. Отруби вызвали диспептические расстройства у 55 % испытуемых. Специально разработанные препараты переносились хорошо и приводили к уменьшению симптомов расстройства пищеварения. Поэтому врачи небезосновательно считают, что продукты, в состав которых входит большое количество балластных веществ, должны подбираться индивидуально для каждого пациента в зависимости от особенностей его организма. Однако для того, чтобы узнать, какая пища вам подходит, а какая нет, необходимо по очереди вводить в рацион новые продукты в небольшом количестве.

Продукты, богатые балластными веществами:

- сухофрукты (курага, чернослив, изюм, финики, инжир и др.);
- сырые фрукты (яблоки, хурма, абрикосы, персики, слива и др.) и овощи (картофель, баклажаны, кабачки, репчатый лук, помидоры, огурцы, свекла, репа, редька, тыква и др.);
- крупы (гречневая, перловая и др.);
- злаковые (кукуруза, овсяные хлопья).
- мюсли;
- семена подсолнечника, тыквы и др.;
- цельнозерновой хлеб;
- кисломолочные продукты (кефир, ряженка, творог).

Нельзя не упомянуть о том, что одним из основных компонентов клетчатки является кремний, способствующий снижению уровня холестерина в крови и тем самым предохраняющий организм от атеросклероза и его последствий. Наибольшее количество этого микроэлемента содержится в отрубях.

По мнению ученых, ценность клетчатки определяется в первую очередь содержанием кремния. Сырые овощи и фрукты желателен есть с кожурой и тщательно пережевывать, поскольку именно она наиболее богата этим элементом. В овощные салаты рекомендуется добавлять небольшое количество отрубей.

Пища с высоким содержанием клетчатки, дает быстрое чувство насыщения, поэтому она показана при избыточном весе и в качестве профилактики ожирения. Проходя через пищеварительный тракт, балластные вещества собирают неусвоенные частички пищи и своевременно выводят их из организма. Они снижают выработку инсулина и холестерина, предотвращая перенапряжение поджелудочной железы. Клетчатка также подавляет процесс превращения сахара в жиры.

Для увеличения количества клетчатки в рационе ученые из Эдинбурга советуют добавлять в пищу 10 г отрубей, употреблять 200 г овощей и 200 г фруктов в сутки. Если вы любите пшеничный хлеб, от него лучше отказаться в пользу цельнозернового или из кукурузной муки.

Как узнать, нормально ли работает кишечник? Если кал имеет полужидкую консистенцию, своевременно и легко выходит из организма, значит балластных веществ достаточно, а угрозы запоров нет.

## **Белки, жиры и углеводы**

Рациональное питание – первый шаг к нормализации работы кишечника. Его главным условием является поступление в организм достаточного количества незаменимых веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.

### **Белки**

К белковой пище относятся мясо, рыба, яйца, сыр, молоко и кисломолочные продукты. Белок является одним из важнейших компонентов, необходимым для образования и роста новых клеток. Поэтому продукты с высоким его содержанием особенно важны в детском и подростковом возрасте, когда организм растет и развивается. Со временем потребность в белках сокращается: чем старше человек, тем меньше ему нужно таких продуктов.

В зависимости от содержания незаменимых аминокислот белок разделяется на 2 вида: полноценный и неполноценный. Организм не может вырабатывать незаменимые аминокислоты, поэтому их необходимо получать с пищей. Что касается заменимых кислот, то они синтезируются самостоятельно.

Итак, полноценными являются белки животного происхождения, а неполноценными – белки растительного происхождения. Единственный полноценный растительный белок – соевый, так как в нем присутствуют все незаменимые аминокислоты.

В мясе и субпродуктах содержится около 25 % полноценных белков, богатых незаменимыми аминокислотами, полинасыщенными жирами. Избыток последних способствует ожирению и повышению уровня холестерина в крови. По этой причине диетологи рекомендуют употреблять только нежирные сорта мяса. Оно богато солями фосфора, натрия, калия и витаминами группы В. Однако, помимо полезных компонентов, в нем присутствуют экстрактивные вещества и пурины, обуславливающие вкусовые качества продуктов. Они представляют собой азотосодержащие соединения, которые являются обязательной составляющей мышечной ткани. Наибольшее их количество содержится в субпродуктах, мясных и рыбных бульонах. Они усиливают выделение желудочного сока и аппетит, а также возбуждающе действуют на нервную систему. Когда пурины и экстрактивные вещества попадают в организм, происходит избыточное выделение ферментов, участвующих в пищеварении. Сильнее раздражается слизистая оболочка желудочно-кишечного тракта и возрастает нагрузка на почки. Что касается перевозбуждения нервной системы, в данном случае оно чаще всего выражается расторможенностью, раздражительностью, бессонницей и нарушением концентрации внимания.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.