ZAPARCIA U DZIECI

JAK POMÓC DIETĄ?

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY POLECANE	PRODUKTY NIEWSKAZANE
PIECZYWO	pieczywo razowe, żytnie, pełnoziarniste, graham, pieczywo chrupkie, pieczywo z dodatkiem otrąb, pumpernikiel	pieczywo świeże, jasne, pszenne bułki, pieczywo cukiernicze, rogaiki i inne
MĄKA	mąka pełnoziarnista, krupczatka, żytnia, razowa	mąka „biała”np. pszenna, kukurydziana, ziemniaczana
KASZE, MAKARONY	kasze gruboziarniste (gryczana, jaglana, jęczmienna, pęczak) ryż brązowy, otręby, płatki naturalne, makarony pełnoziarniste	kasze drobne (manna, krakowska, kukurydziana, jęczmienna, perłowa), ryż biały, makaron z mąki pszennej
MIĘSO	chude mięsa (gotowane, duszone lub smażone bez tłuszczu) np. wołowina, cielęcina, królik, gęś, kaczka, indyk, kurczak	tłuste mięsa , smażone na oleju, margarynach twardych, tłuste wędliny (baleron, boczek, pasztety, tłuste kiełbasy)
JAJKA	gotowane, w wodzie lub na parze	smażone
RYBY	gotowane, duszone, pieczonel	smażone
PRZYPRAWY	wszystkie ziołowe przyprawy np. koperek, kminek, ziele musztarda, sól, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, cynamon	duże ilości ostrych przypraw

ZAPARCIA U DZIECI

JAK POMÓC DIETĄ?

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY POLECANE	PRODUKTY NIEWSKAZANE
MLEKO, NABIAŁ	mleko (0–2,5% tłuszczu), kefiry i jogurty naturalne, maślanka	tłuste sery (żółty, pleśniowe itp.), tłusta śmietana (18%)
OWOCE	wszystkie owoce, szczególnie zawierające drobne pestki np. agrest, winogrona, kiwi, poziomki, truskawki, świeże czarne jagody, owoce suszone, nisko słodzone dżemy (100% owoców)	wysokosłodzone dżemy, konfitury
WARZYWA	wszystkie warzywa, surowe lub gotowane np. brokuły, buraki, pomidor, papryka, szpinak, sałata, gotowana, pietruszka, dynia, surowa marchew	warzywa smażone (frytki), wzdymające (groch, fasola, bób, kapusta, cebula, kalafior), gotowana marchew
CUKIER, MIÓD, PRZEKĄSKI	pestki słonecznika, dyni, siemię lniane (kisiel lub mielone), orzechy laskowe, pistacjowe, migdały, miód (w ograniczonych ilościach, po 12 miesiącu), ksylitol	galaretki, czekolada, kakao, torty, kremy, lody, kisiele, ciastka, cukier (biały, brązowy, owocowy, gronowy, słodowy)
NAPOJE	WODA! kompoty, soki, 100% (jabłkowy, winogronowy, gruszkowy), napary z suszonych owoców, rooibos	napoje czekoladowe, bardzo słodkie napoje, wody gazowane

ZAPARCIA U DZIECI

JAK POMÓC DIETĄ?

Postępowanie w zaparciach:

Zaparcia mogą być wynikiem nie tylko błędów w dobieraniu produktów czy ich przygotowywaniu, ale też indywidualnych predyspozycji i stanu mikrobioty jelitowej, ilości ruchu, spożywanych płynów i błonnika w diecie.

Czasami u małych dzieci rozwijają się tzw. **zaparcia nawykowe** które wynikają z tego, że dziecko po doświadczeniach trudności z wypróżnieniami zaczyna obawiać się dyskomfortu i bólu które czuło przy wypróżnieniu i powstrzymuje wypróżnienia. Wtedy potrzebne może być wsparcie farmakologiczne i powinno odbywać się według zaleceń lekarza.

Jeśli jesteście na początkowym etapie rozszerzania diety i pojawiają się zaparcia u Twojego dziecka, upewnij się, że nie dostaje zbyt dużych porcji posiłków stałych i nie zmniejszyła się znacząco ilość wypijanego przez dziecko mleka. Układ pokarmowy musi mieć czas żeby przyzwyczaić się do trawienia stałych pokarmów, więc nowe produkty wprowadzaj w małych ilościach (kilka łyżeczek).

Źródło:
https://journals.viamedica.pl/forum_medycyny_rodzinnej/article/viewFile/10199/8699

Ta ściągawka ma pomóc w wybieraniu produktów spożywczych, ale nie zastępuje konsultacji z lekarzem lub dietetykiem. Jesli masz wątpliwości dotyczące zdrowia swojego dziecka skonsultuj się ze specjalistą.