

Zaparcia u dzieci

data aktualizacji: 2019.02.06 autor:



Naszym ekspertem jest dietetyk Agata Wesołowska-Tataj.

Zaparcia u dzieci mogą mieć różne przyczyny. Mogą być związane z dietą, ale mogą mieć przyczyny anatomiczne, neurologiczne, oraz psychologiczne. W ostatnim przypadku dziecko nie załatwi swojej potrzeby w szkole czy w przedszkolu, tylko trzyma do powrotu do domu. Pogłębia to problem, bo stolec robi się coraz twardszy, a dziecko świadome bólu, jeszcze bardziej boi się wypróżnienia. Jeśli chodzi o zaparcia związane z dietą, mogą być one wywołane np. małą ilością błonnika i płynów, co może wpłynąć na zaburzenia przemiany materii. Idąc dalej, zaparcia mogą się pojawić, gdy np. w

dzieciom dziecięce znajdują się pokarmy w większości przetworzone czy też owoce i warzywa wyłącznie obierane ze skóry (przypominam, że właśnie pod skórą znajduje się najwięcej składników odżywczych).

Jak pomóc dziecku w zaparciach? Nie zalecam kupowania gotowych preparatów w aptece, raczej starajmy się rozwiązać problem domowym sposobem – wyregulować odpowiednio skomponowaną dietę. (Wyregulowanie diety: posiłki co 3-4 godziny, odpowiednia ilość błonnika w posiłkach, mniej przetworzone produkty: płatki owsiane, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, dużo warzyw i dużo płynów, mniej słodczy – to najważniejsze zalecenia).

Jeśli dziecko nie będzie miało wyregulowanych zaparć, niestety będą one wracały. Stolec będzie suchy, a dziecko przy wypróżnianiu będzie skarżyło się na bóle. Gdy problem zaistnieje, należy podawać dziecku dużą ilość płynów, wskazany jest tu sok z suszonych śliwek (najlepiej, jeśli jest zrobiony z namoczonych dzień wcześniej owoców), podawać owoce świeżych jagód (nie sok z jagód, bo ten zatrzymuje nam biegunkę). Ponadto przy zaparciach ważna jest aktywność fizyczna.

Wysłuchała Joanna Młynarczyk

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/30670-zaparcia-u-dzieci>