



Narodowe Centrum  
Edukacji Żywieniowej



Centrum  
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej



# ЗАКРЕПИ

Закреп - це стан, при якому зазвичай спостерігається знижена частота дефекації (менше 3 разів на тиждень) і дискомфорт, що супроводжує дефекацію. Закреп також може бути діагностований, коли випорожнення тверді, а дефекація утруднена, що супроводжується відчуттям неповного випорожнення кишечника. До факторів, що сприяють виникненню закрепів, відносяться:

- стать (у жінок закреп зустрічається вдвічі частіше)
- вік (частота збільшується з віком і досягає 50% у людей старше 80 років),
- низька фізична активність,
- малорухливий спосіб життя,
- неправильне харчування (західний тип, низькокалорійна дієта)
- вживання певних ліків (наприклад, опіатів, антигіпертензивних, антидепресантів, антиконвульсантів, препаратів заліза),
- захворювання (наприклад, гіпотиреоз, гіперпаратиреоз, запальні захворювання кишечника),
- вагітність.

## Дієта

Модифікація способу життя, включаючи дієту, є важливою частиною лікування хронічного закреп. Основне лікування полягає у збільшенні споживання продуктів, які є джерелами харчових волокон, таких як овочі, фрукти, цільнозернові каші, бобові, горіхи і насіння. Також дуже важливо збільшити кількість випитої рідини, переважно води. Варто зазначити, що закреп може також бути наслідком недостатнього споживання їжі, наприклад, через обмежувальну редуційну дієту. Дієта повинна бути індивідуально підібрана з урахуванням потреб пацієнта. Для цього можна залучити дієтолога для підтримки зміни харчових звичок.

1



## Основні рекомендації щодо харчування

1 Приймайте їжу регулярно, кожні 3-4 години, з останнім прийомом їжі не пізніше, ніж за 2-3 години до сну.

2 Перед сніданком можна випивати склянку води, щоб стимулювати перистальтику кишечника.

3 **Збільшити споживання харчових волокон, які збільшують об'єм випорожнень і прискорюють кишковий транзит.** Рекомендована добова норма споживання клітковини за даними ВООЗ має становити 25 г, тоді як ADA (англ. American Dietetic Association - Американська дієтологічна асоціація) відрізняє норму залежно від статі та віку і рекомендує щоденне споживання клітковини 25 г на добу для жінок, 38 г для чоловіків і 19-25 г для дітей. Збільшення споживання клітковини також пов'язане з додатковими перевагами для здоров'я. За даними групи експертів EFSA (англ. European Food Safety Authority - Європейське агентство з безпеки харчових продуктів), в деяких випадках у дорослих споживання клітковини понад 25 г на день може допомогти підтримувати здорову масу тіла і знизити ризик розвитку захворювань, пов'язаних з харчуванням. Збільшувати кількість клітковини слід поступово, оскільки різка зміна може спричинити здуття живота та інші незручності з боку шлунково-кишкового тракту.

4 Споживайте щонайменше 400 г фруктів та овочів на день. Їжте овочі якомога частіше, додаючи їх до більшості страв протягом дня. Не забувайте про квашені продукти (наприклад, капусту та огірки), які сприятливо впливають на мікробіом кишечника. Їжте фрукти в меншій кількості, оскільки вони містять більше простих цукрів. Однак вони є цінним джерелом харчових волокон, поліфенолів і сорбіту, тобто інгредієнтів, які полегшують випорожнення кишечника. Частіше обирайте сирі фрукти, а сухофрукти - лише зрідка. Додавайте їх у страви, наприклад, у вівсянку, смузі, салати. Не рекомендується споживати соки, напої та нектари, позбавлені харчових волокон.

5 Обирайте цільнозернові продукти, тобто хліб грубого помелу, хліб Г'регема, крупи грубого помелу, натуральні каші, макарони з борошна грубого помелу, коричневий рис.

6 Додавайте в їжу горіхи, і насіння (наприклад, соняшника, гарбуза, льону), які є чудовими джерелами харчових волокон. Рекомендована добова порція - 30 г (жменя).

7 Підвищене споживання клітковини є ефективним у лікуванні закрепів, якщо воно супроводжується достатнім споживанням рідини. **Рекомендується споживати мін. 2,5 літри рідини на день.** Це повинна бути в першу чергу вода, але також чай, кава і трав'яні настої, супи, смузі і кисломолочні продукти. Крім того, ви можете розглянути можливість регулярного вживання високомінералізованої води, багатой на магній, який покращує консистенцію випорожнень і прискорює перистальтику кишечника.

8 Щодня вживайте кисломолочні продукти, тобто йогурт, кефір, кисле молоко, які благотворно впливають на мікробіом кишечника, і як наслідок, підтримують перистальтику.



9

Обмежте споживання продуктів, які є джерелом простих цукрів (наприклад, цукор, що використовується для підсолоджування напоїв, цукерки, кондитерські вироби, джеми, морозиво, мед) і жирів (наприклад, жирні соуси, смажена їжа, м'ясо в паніровці, вершкове масло), які уповільнюють роботу травного тракту, викликають здуття і дискомфорт у животі.

10

В особливих випадках та після консультації з лікарем можна розглянути можливість прийому пробіотичних та/або пребіотичних препаратів (включаючи клітковину, наприклад, з подорожника).

## Фізична активність

1

Забезпечте регулярну фізичну активність для підтримки перистальтики кишечника. Намагайтеся бути активними щонайменше 30 хвилин щодня. Адаптуйте вид фізичної активності до своїх можливостей. Пам'ятайте, що прості види активності, такі як ходьба, підйом по сходах, активна хатня робота або активні ігри з дітьми, також мають переваги для здоров'я.

## Інші елементи способу життя

1

Уникайте стримування випорожнення, оскільки це є фактором, що призводить до розвитку звичного закрепю. Рекомендується запровадити регулярні спроби спокійного випорожнення кишечника протягом декількох хвилин на день, бажано після сніданку. Також зверніть увагу на свою позу - корисним вважається сидіння з трохи піднятими над стегнами колінами, наприклад, з підняттям ніг.

2

Якщо ви схильні до стресу, навчіться справлятися з ним. У нагоді можуть стати техніки релаксації, засновані на уважності та медитації, дихальні вправи або йога.

### Бібліографія:

1. Влодарек Д., Ланге Е. (ред.): Сучасна дієтотерапія. Wydawnictwo Lekarskie (Лікарське видавництво) PZWL, Варшава, 2022.
2. Бхаруча А.Е., Лейсі Б.Е: Mechanisms, evaluation, and management of chronic constipation. Gastroenterology, 2020, 158(5): 1232-1249.



# Рекомендовані та не рекомендовані продукти при закрепах



Пам'ятайте, що важливий загальний профіль вашого раціону, склад окремих страв і якість вибраних продуктів. У таблиці нижче наведені приклади продуктів, які повинні бути основою вашого раціону, і тих, які вам слід обмежити до мінімуму. Це поради, як змінити свої харчові звички на краще.

Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
<b>Овочі</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>всі свіжі та заморожені</li> <li>квашені продукти в помірній кількості</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>овочі з жирними соусами і смаженими заправками</li> </ul>
<b>Фрукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>всі свіжі та заморожені</li> <li>сухофрукти в помірній кількості</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>цукати</li> <li>фрукти в сиропак</li> </ul>
<b>Зернові продукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>борошно грубого помелу</li> <li>цільнозерновий хліб та хліб Г'регема</li> <li>натуральні злакові пластівці: вівсяні, ячмінні, полб'яні, житні</li> <li>пшеничні, житні, вівсяні висівки</li> <li>крупки: гречана, перлова, ячна, булгур, кіноа</li> <li>рис: бурий, дикий, червоний</li> <li>макаронні вироби з цільного зерна: пшеничні, житні, гречані, полб'яні</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>рафіноване борошно</li> <li>Кондитерські вироби, світлі хлібобулочні вироби, тости, булки, білий хліб, масляні булочки</li> <li>сухі сніданки з додаванням цукру: кукурудзяні, шоколадні, мюслі, кранчі</li> <li>каші з дрібної крупки: кускуса, манки, кукурудзяної крупки</li> <li>білий рис</li> <li>світлі макаронні вироби: пшеничні, рисові</li> </ul>
<b>Картопля</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>варена</li> <li>запечена</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>картопля з жирними соусами, засмажкою, сметаною, маслом</li> <li>смажена</li> <li>картопля фрі, чіпси</li> <li>деруни картопляні смажені у маслі</li> </ul>
<b>Молоко та молочні продукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>молоко зі зниженою жирністю (до 2%)</li> <li>молочні продукти натуральні (без додатку цукру), ферментовані, до 3 % жирності: наприклад, йогурти, кефір, пахта, сир, гранульований сир, кисле молоко</li> <li>нежирний та напівнежирений сир</li> <li>сир моцарелла легкий</li> <li>бутербродні сири (в помірній кількості)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>незбиране молоко</li> <li>згущене молоко</li> <li>вершки, кавові вершки</li> <li>фруктові йогурти з додаванням цукру, молочні десерти</li> <li>сири: жирні білі та жовті сири, плавлені сири, бринза, сири з пліснявою (брї, камамбер, рокфор), жирна моцарелла, маскарпоне</li> </ul>
<b>Яйця</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>яйця зварені всмятку і круто, яйця-пашот, яєчня, омлет, смажений з невеликою кількістю жиру або без нього</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>яйця, смажені у великій кількості жиру (наприклад, на вершковому маслі, беконі, салі, свинячому жири)</li> <li>яйця з майонезом</li> </ul>
<b>М'ясо та м'ясні продукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>нежирне м'ясо без шкіри: телятина, курка, індичка, кролик</li> <li>нежирна яловичина і свинина в помірних кількостях (Наприклад, корейка, філейна частина)</li> <li>нежирне м'ясо, бажано домашнього приготування: філейна частина, варена шинка, шинка з птиці, печена корейка, печена грудка індички/курки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>жирне м'ясо: свинина, яловичина, баранина, гусак, качка</li> <li>жирні м'ясні нарізки: (наприклад, окіст, саламі, сальтисон, бекон, мелені шинки)</li> <li>м'ясні консерви, субпродукти, паштети, сосиски, кабаноси, ковбаси</li> </ul>
<b>Риба, рибні продукти та морепродукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>нежирна і жирна морська та прісноводна риба, наприклад, тріска, морський язик, хек, гренадер, судак, лящ, щука, окунь, скумбрія, лосось, палтус, короп</li> <li>в помірних кількостях оселедець та інша риба в рослинних оліях, копчена риба</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>рибні консерви, ікра</li> </ul>
<b>Насіння бобових та продукти з них</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>всі насіння бобових, наприклад, соя, нут, горох, сочевиця, квасоля, боби</li> <li>пасти з насіння бобових</li> <li>соєве борошно, соєві напої без додавання цукру, соєві продукти: тофу, темпе</li> <li>макаронні вироби з бобових (наприклад, квасолі, гороху)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>низькоякісні соєві та бобові напівфабрикати (наприклад, соєві сосиски, соєві котлети в паніровці, соєві паштети, вегетаріанські бургери)</li> </ul>



# Рекомендовані та не рекомендовані продукти при закрепах

Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
<b>Жири</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>оливкова олія, ріпакова олія, лляна олія</li> <li>суміші вершкового масла з рослинними оліями, що не містять пальмової олії</li> <li>м'які маргарини</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>вершкове та топлене масло</li> <li>Смалець, сало, свинячий жир</li> <li>тверді маргарини (пресовані)</li> <li>тропічні олії: пальмова, кокосова</li> <li>майонез</li> </ul>
<b>Горіхи, насіння</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>горіхи, наприклад, волоські, фундук, мигдаль</li> <li>насіння, наприклад, гарбузове, соняшникове, лляне насіння</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>горіхи та насіння: солоні, в шоколаді, в карамелі, меді, посипані, в паніровці та з чіпсами</li> </ul>
<b>Цукор і солодощі, солоні закуски</b> 	<p>В обмеженій кількості:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Фруктові пюре, муси, сорбети без додавання цукру</li> <li>натуральний йогурт з фруктами, фруктовий йогурт без додавання цукру</li> <li>натуральні підсолоджувачі (наприклад, ксиліт, стевія, еритрит)</li> <li>варення з низьким вмістом цукру</li> <li>желе та киселі без додавання цукру</li> <li>домашня випічка без додавання цукру</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>цукор, наприклад, білий, тростинний, коричневий, кокосовий</li> <li>мед, кленовий сироп, фініковий сироп, сироп агаві</li> <li>солодощі з високим вмістом цукру та жиру: (наприклад, торти, печиво, батончики, молочний шоколад та білий шоколад, халва, пончики, вергуни, цукерки)</li> <li>солоні закуски: (наприклад, чіпси, солоні палички, смажені хрустики, крекери, начос, сухарики).</li> <li>какао, шоколад і шоколадні вироби</li> </ul>
<b>Напої</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>вода</li> <li>напої без додавання цукру, наприклад, кава, кава зі злаків, чаї, трав'яні та фруктові настої, компоти</li> <li>овочеві та фруктові соки в обмеженій кількості</li> <li>домашній несолодкий лимонад</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>алкогольні напої</li> <li>підсолоджені газовані та негазовані напої</li> <li>енергетичні напої</li> <li>нектари</li> <li>фруктові сиропи з високим вмістом цукру</li> <li>питний шоколад, какао</li> <li>міцні чаї</li> </ul>
<b>Приправи та соуси</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>свіжі та сушені однокомпонентні трави (наприклад, базилік, орегано, прованські трави, куркума, кориця, імбир)</li> <li>суміші спецій без додавання солі</li> <li>домашні салатні заправки на базі лимона, невеликої кількості олії або йогурту, трав</li> <li>натрієва і калієва сіль в обмеженій кількості</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>сіль, наприклад, кухонна, гімалайська, морська</li> <li>суміші спецій з високим вмістом солі</li> <li>бульйонні кубики</li> <li>рідкі підсилювачі смаку</li> <li>готові соуси</li> </ul>
<b>Супи</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>супи на овочевому або нежирному м'ясному бульйоні</li> <li>супи заправлені молоком до 2% жирності, йогуртом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>супи на жирному м'ясному бульйоні</li> <li>супи зі смаженою заправкою, забілені вершками</li> <li>супи швидкого приготування</li> </ul>
<b>Готові страви</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>заморожені фруктові та овочеві суміші</li> <li>суміші круп та бобових</li> <li>вівсяні пластівці швидкого приготування без додавання цукру</li> <li>супи-пюре</li> <li>готові страви на сковороду з овочами</li> <li>безсольові овочеві паста та пюре</li> </ul> <p><i>читайте етикетки, порівнюйте інгредієнти та звертайте увагу на вміст цукру, солі та жиру.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>фаст-фуд, наприклад, запіканки, хот-доги, гамбургери, кебаб</li> <li>заморожені піци, запіканки</li> <li>напівфабрикати у панірувальних сухарях, з жирних соусом і рафінованим борошном</li> <li>страви швидкого приготування (наприклад, соуси, супи).</li> </ul>
<b>Технологічна обробка продуктів харчування</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>варіння у воді, на парі (круп, овочі, приготовані аль денте)</li> <li>приготування на грилі з використанням електричного гриля або сковорідок-гриль</li> <li>запікання у фользі, пергаментному папері, рукавах, жароміцному посуді</li> <li>смаження без додавання жиру</li> <li>тушкування без смаження</li> </ul> <p><i>можна використовувати невелику кількість рекомендованого рослинного жиру, наприклад, оливкової або ріпакової олії.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>смаження у фритюрі</li> <li>тушкування з попереднім обсмажуванням</li> <li>запікання з додатком великій кількості жиру</li> <li>панірування</li> </ul>

## Приклад якісного меню при закрепах

### СНІДАНОК:

#### Вівсянка з яблуком та сушеною журавлиною

- вівсяні пластівці гірські
- молоко 2% жирності
- сушена журавлина
- мигдальні пластівці
- волоські горіхи
- яблуко

### 2-Й СНІДАНОК:

#### Цільнозернові бутерброди з сиром та овочами

- житній хліб грубого помелу
- напівзнежирений білий сир
- натуральний йогурт
- редиска
- зелена цибулька
- помідори черрі

### ОБІД:

#### Гречана каша з куркою та овочами

- гречана крупа
- куряче філе
- рапсова олія
- шампінйони
- червона цибуля
- кабачок
- зелень петрушки
- спеції: куркума, перець, гостра паприка, солодка паприка



### ПІСЛЯОБІДНІЙ ПЕРЕКУС:

#### Фруктовий коктейль

- свіжі або заморожені ягоди
- кефір
- лляне насіння

### ВЕЧЕРЯ:

#### Тост з пастою з червоної квасолі та овочами

- Булочка Грегема
- квасолева паста: варена або консервована червона квасоля, оливкова олія, приправи: часник, прованські трави
- червоний перець

