

Zácpa - souhrn režimových opatření

Zácpou myslíme obtížné vyprazdňování tuhé stolice, které je až v 90% samostatný funkčním problémem. Jen z 10% je příznakem jiného onemocnění. Většinou je třeba:

- Pravidelný denní, stravovací a defekační režim, dostatek pohybu.
- Dostatek tekutin: 2.-3. rok 100 ml/kg a den, 4-7 let 1,5 litru, 7-10 let 1,8 litru, 10-13 let 2,1 litru 13-15 let 2,5 litru od 15 let 2,8 litru
- Dostatek vlákniny – neloupané ovoce a zelenina, švestkový či meruňkový kompot, mleté lněné semínko, ve smoothies a přesnídávkách je vláknina znehodnocena a nemá potřebný efekt.
- Vyvarovat se bílého pečiva, borůvek, banánů, čokolády a bílé rýže.
- Nácvik defekačního reflexu – pravidelně každý den po probuzení vypít 1-2 dcl vlažné vody nebo džusu, po 20 minutách snídaně a následně vždy pokus o defekaci, i když není nutkání (lze přesunout i do večerních hodin u dětí navštěvujících kolektiv)