Zaparcia u osób starszych - przyczyny i postępowanie.

Zaparcia u osób w wieku podeszłym są dolegliwością bardzo częstą, w znaczący sposób wpływającą na pogorszenie jakości życia. Chociaż z wiekiem dokonują się zmiany w budowie i funkcji przewodu pokarmowego, trudno udowodnić wpływ zmian w dolnym odcinku przewodu pokarmowego na powstawanie zaparcia. W procesie starzenia się dochodzi do zaniku błony śluzowej w całym przewodzie pokarmowym, zmniejszonego dopływu krwi przez zmienione miażdżycowo naczynia tętnicze i do zmian degeneracyjnych w śródściennych splotach nerwowych podśluzówkowych, a zwłaszcza śródmięśniowych.

Czas pasażu w jelicie cienkim z wiekiem nie ulega zmianie, natomiast wydłuża się czas pasażu okrężniczego. Duże znaczenie w powsatawaniu zaparć mogą mieć zachodzące z wiekiem zmiany anatomiczne i czynnościowe odbytu/odbytnicy i dna miednicy (obniżenie krocza), dotyczące zwłaszcza motoryki mięśni odpowiedzialnych za akt defekacji. U osób starych wzrasta podatność, a zmniejsza się wrażliwość odbytnicy. Z wiekiem zmniejsza się spoczynkowe ciśnienie zwieracza odbytu u obu płci, ale maksymalne ciśnienie wytwarzane w czasie defekacji spada tylko u kobiet.

Zmiany czynności jelita grubego związane z wiekiem same są niewystarczające dla wystąpienia zaparcia, o ile nie dołączą się dodatkowe czynniki sprzyjające, takie jak współistniejące choroby, stosowane leki, mała aktywność fizyczna i dieta uboga w błonnik pokarmowy. Uważa się, że strategie mające na celu zapobieganie i minimalizowanie tej dolegliwości mogą mieć znaczący wpływ na poprawę jakości życia osób starszych

Postępowanie dietetyczne

- Ilość błonnika pokarmowego w diecie należy zwiększać stopniowo, aby nie spowodować biegunki. Konieczna jest większa podaż płynów bezkalorycznych (np. woda mineralna, źródlana i studzienna przegotowana) lub niskokalorycznych (świeżo wyciskane soki owocowo – warzywne lub warzywne/owocowe itp.).
- Ważne jest regularne przyjmowanie posiłków (4-5), najlepiej o stałej porze dnia;
- Należy zwiększyć podaż płynów do 2,5l – 3l dziennie (herbatki owocowe naturalnie aromatyzowane, herbaty ziołowe, sok pomidorowy, sok z buraków kwaszonych, kawa zbożowa, kefir naturalny, zsiadłe mleko, serwatka płynna, maślanka naturalna, woda mineralna i/lub źródlana niegazowana itp.), sok z kiszonych ogórków i kiszonej kapusty rozcieńczony z wodą);
- Siemię lniane mielone – zalewać wrzątkiem i pić ostudzone, nasiona Chia (szałwia hiszpańska) - jako dodatek do różnych napoi, soków i koktajli;
- Włącz do diety suszone owoce (bez dodatku cukru) oraz orzechy i nasiona.
- W jadłospisie powinny się znaleźć produkty zbożowe z pełnego przemiału (m.in. gruboziarniste kasze, ryż pełnoziarnisty, mąki pełnoziarniste i razowe, pełnoziarnisty makaron i pieczywo, płatki zbożowe i otręby – z różnych zbóż, nieprzetworzone).
- Do gotowych potraw (w tym surówek i sałatek) dobrze jest dodawać oleje roślinne (wysokiej jakości), tłoczone mechanicznie i na zimno (m.in. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany) – wspomagają proces wypróżniania);
- Należy zwiększyć spożycie świeżych warzyw (do 5 porcji) i owoców (do 3 porcji).
- Należy wyeliminować spożywanie produktów spowalniających pracę jelit (jasne pieczywo i mąki, pieczywo cukiernicze, drobne kasze i jasny makaron, wyroby garmażeryjne na bazie jasnej mąki, tłuste mięso i wędliny, tłusty nabiał, potrawy smażone, słodycze itp.)
- Korzystne jest picie kompotów przygotowanych na bazie suszonych lub mrożonych śliwek (bez dodatku cukru i substancji konserwujących);
- Zaleca się wypijanie szklanki niegazowanej wody mineralnej lub szklanki soku owocowego z jedną łyżką laktozy – cukru mlekowego, albo szklanki wody mineralnej niegazowanej z dodatkiem soku śliwkowego, kefiru i soku jabłkowego z dwoma łyżkami laktozy (laktoza

wpływa korzystnie na mikroflorę jelita grubego, co pomaga likwidować zaburzenia czynnościowe);
- Pamiętaj o regularnej aktywności fizycznej dostosowanej do stanu Twojego zdrowia (wspomaga on prawidłową perystaltykę jelit).
- W zaparciach wskazana jest suplementacja probiotykami.

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/zaparcia-u-osob-starszych-przyczyny-i-postepowanie#comment-0