

BioGaia®

Székrekedés
kisokos
étrendi
tanácsokkal



A szakmai tartalmat készítette:
Bakó Eszter, dietetikus
Még több információ és jótanács:
www.biogaia.hu

Tünetek és kritériumok

Székrekedés - minden 4. embert érint

A székrekedés gyakori bélprobléma, a világ felnőtt lakosságának körülbelül 25 %-a szenved ettől tartósan – és gyakran szociális kapcsolataiban is korlátozva. Gyermekes esetében ez az arány – országtól függően – 7 és 30 százalék között változik, gyakran már az első életévben jelentkezik, s aztán hosszasan tart. A székrekedést – akár átmenetileg is – sajnos mindenki megtapasztalhatja legalább egyszer az életében: a kisgyermekektől egészen az idősekig.



Nemcsak fizikailag kényelmetlen, de nagymértékben ronthatja az érintett életminőségét és jólétét is.

Mikor beszélünk székrekedésről?

Székrekedésnek hívjuk gyakran azt is, ha ritkán tapasztalható ürítés egy napon vagy egy héten belül. Mivel azonban minden ember bélmozgása más és más, fontos, hogy megfigyeljük, megváltozott-e hirtelen vagy akár hosszabb távra is a megszokott ürítési rendszeresség; tapasztalunk-e kemény, száraz, nehezen vagy fájdalmasan üríthető székletet. Melléktünetként puffadás és hasi fájdalom, illetve diszkomfortérzet gyakran jelentkezik. Összefoglalva tehát, székrekedésről akkor beszélünk:



Felnőttek esetében, ha ezek közül min. kettő vagy több is jellemző:

- kevesebb mint 3 széklet hetente
- Az ürítések min. 1/4-énél:
- csomós vagy kemény széklet
- hiányos ürítés érzése
- elzáródás vagy annak érzése
- erőlködés
- a sikeres ürítés érdekében manőverekre, trükkökre van szükség



Kisgyermekes esetében, ha 1 hónap alatt az alábbiak közül legalább két kritériumnak megfelel:

- kettő vagy annál kevesebb bélmozgás hetente
- a széklet túlzott visszatartása
- kemény, száraz és nehezen áthaladó széklet
- fájdalmas vagy kemény ürítés
- nagy átmérőjű széklet
- hasi fájdalom



A pelenkát éppen elhagyó gyermekek esetében, a szobatisztaságra szoktatás sikeres lezárultát követően, ha hetente egyszer inkontinencia tapasztalható, az szintén erősítheti a székrekedés gyanúját.

Segédlet a széklet minőségének otthoni vizsgálatához honlapunkon!



Okok, előzmények

Egészséges szervezetben is kialakulhat

A funkcionális székrekedésnek számos oka lehet, többek között:

- Mozgáshiány (pl. ülő életmód) vagy csökkent mozgóképesség
- Kiszáradás vagy kevés folyadék fogyasztása
- Kevés rost az étrendben
- Változások a szokásokban vagy az életmódban – utazás, terhesség, időskor
- A bélmikrobióta diszbiózisa, vagyis a bélflóra egyensúlyának felborulása
- Bizonyos betegségek (pl. Parkinson-kór, cukorbetegség, aranyér) fennállása
- Ételintolerancia
- Egyes gyógyszerek (pl. kalcium és aluminiumtartalmú antacidumok, antidepresszánsok, opiátok) fogyasztása
- A bél és az agy közötti idegrendszeri kommunikáció zavari
- A gyomor-bél rendszer mozgékonyságának, mozgásának zavara
- Zavart béltranszit-idő (amíg a táplálék áthalad az emésztőrendszeren)



A székrekedés leggyakoribb okai:


- 1 a mozgáshiány,
- 2 a rotszegény táplálkozás
- 3 a kevés folyadék
- 4 a bélflóra egyensúlyának felborulása

A bélbaktériumok szerepe a székrekedésben

A bélrendszerünkben természetesen élő baktériumok fontos szerepet játszanak az emésztőrendszer egészségében. A bélbaktériumok tejsavat és rövid láncú zsírsavaknak nevezett anyagokat termelnek, amelyek megváltoztatják a bél pH-értékét (savszintjét). Ez növelheti azokat a hullámszerű izomösszehúzóásokat, amelyek az ételt a belekben mozgatják, csökkentheti a tranzitidőt, és javíthatja a széklet gyakoriságát. A bélmikrobióta egyensúlyának felborulása hozzájárul a székrekedéshez, valamint annak egyéb tüneteinek: a puffadáshoz, a hasi diszkomfortérzethez és a fájdalomhoz.

Kiket érinthet leginkább? Időskor - egy kritikus időszak

A székrekedés az egyik legelterjedtebb civilizációs megbetegedés, bárkit érinthet, de különösen jellemző időskorban: 60 év felett minden 3-5. ember tapasztalja a tüneteit. Az idősek életmódja kevésbé aktív, az étrendjük általánosságban nézve nem megfelelő, ezért az anyagcsere-folyamataik lelassulnak. Emellett a természetes módon jelentkező, időskori depresszió és egyes gyógyszerek mellékhatásai, valamint a bélizomok mozgásának lassulása gyakran székrekedéshez vezetnek.



60 év felett
az emberek
20-30%-át
érinti, ez az életkor
előrehaladtával
tovább nő.

A várandósság alatt is gyakori jelenség

Várandósság alatt a székrekedés szintén jellemző tünet a hormonális változások miatt, amelyek befolyásolják a székletnek a béltraktuson való áthaladásához szükséges időt, a tranzitidót. A belek természetes mozgása lassul, később a növekvő magzat akár a végbelet is nyomhatja. Ez lehet az egyik oka az akaratlan és váratlan szellentésnek is.



anyatejről tápszerre váltás, hozzátáplálás, szobatisztaság, közösségbe szoktatás

Gyermekek esetében

A problémák sokszor akkor kezdődnek, amikor anyatejről tápszerre váltanak, vagy a szilárd ételfélék bevezetésével. Emellett gyakran észlelhető funkcionális székrekedés, amikor a kicsiket – 2 és 4 éves koruk között – WC-re szoktatják, vagy nagyobb korban, amikor iskolába mennek. Sok székrekedésben szenvedő gyermeknek tinédzserként és felnőttként is vannak tünetei – még akkor is, ha gyermekkorukban sikeresen kezelték hashajtókkal (fontos tudni: a hashajtók körülbelül csak az esetek 60%-ában működnek gyermekeknél).

A dietetikus javaslata

Étrendváltoztatás - okosan

Az alábbi tanácsokat általános, a székrekedés jellemző tüneteit tapasztaló, egyébként szervi betegségben vagy gyulladásban nem szenvedő, felnőtt emberek számára állítottuk össze. Székrekedés esetében a legfontosabb feladatok:

- az alapbetegségek kizárása vagy megfelelő kezelése
- szükség esetén a székrekedést okozó gyógyszerek elhagyása
- testmozgás bevezetése a napirendbe
- székletürítés figyelembevétele (halasztás nélkül)
- éhgyomorra egy pohár víz elfogyasztása
- felkelés előtt 10 percig a has masszírozása fentről lefelé haladva

Hashajtókat (pl. : laktulózt, keserűsöt, glaubersöt, szenna-teát) csak rövid ideig használj, ha szükséges!

Rostgazdag diéta

Fontos megjegyzés: Az alábbi diéta célja a széklet és a székletürítés rendezése - nem szervi elváltozások kezelése. Kérjük, egyéb esetekben kérd orvosod tanácsát!

1 Napi 40-45 g rost, 3 liter víz

A rostús étrendben napi 40-45 g rost bevitele ajánlott. Mivel a nagyobb rostbevitellel több vitamin és ásványi anyag felszívódása csökkenhet, ezért a mikrotápanyagok bevitele nagy körültekintést igényel. A rosttartalom emelésével **nagyobb folyadékbevitelre** van szükség (1 g rost 0,5 dl vizet köt meg), így a napi folyadékfogyasztás kb. 3 liter.

2 Fermentált élelmiszerek

A tejsavas erjedéssel készült (fermentált) termékek - joghurt, kefir; savanyú káposzta, kovászos uborka - beillesztése az étrendbe segíti a salakanyag-képzést.



3 Bőséges folyadékbevitel

Körülbelül napi 3 liter folyadék bevitele javasolt. 1 g rost 0,5 dl vizet köt meg, így a rostbevitel emelésével a folyadék-szükséglet is növekszik. Fogyaszthatók: préselt gyümölcslevek, zöldséglevek, gyümölcssturmixok, smoothies, gyümölcstea, csipkebogyótea, hársfatea, kamillatea, világosra főzött tea, víz, ásványvíz, tej stb. A savanyú káposzta leve, a kovászos uborka leve, a szilvabefőtt leve, az aszalt szilva áztatóleve is beindítja a bélmozgásokat.



Javasolt élelmiszercsoportok,

Fontos tudnivalók az étrendhez:

- 1 A rostdús étrend együtt járhat puffadással, a has feszülésével. Ennek mérséklését segíti a kicsit hosszabb ideig tartó, fedő nélküli főzés.
- 2 Spasztikus (gyógyszeres kezelés, szervi rendellenesség vagy neurológiai betegség következtében fellépő) székrekedés esetén javasolt a nyers zöldségek hámozása, a durvább rostok áttörése.
- 3 A túl erős fűszerek használata nem ajánlott, mert ezek a lassú mozgású vastagbél nyálkahártyáját izgatják.
- 4 Az étkezések száma napi 4-6, lehetőleg azonos időpontban.
- 5 A bélmozgások bármilyen akut vagy hirtelen változása, az esetlegesen fennálló szervi betegség, gyulladás mindig orvosi vizsgálatot igényel!



FOLYADÉK	sötétre főzött tea és kakaó kivételével szinte minden folyadék adható, de a legjobb választás a sima víz
KENYEREK, PÉKSÜTEMÉNYEK	barna, rozsos, szójás kenyerek, magvas péksütemények, korpás kenyerek, extrudált kenyér, puffasztott rizs
MÜZLIK	zabpehellyel, búzacsírával, olajos magvakkal, diófélékkel, aszalt és friss gyümölcsökkel
FELVÁGOTTAK	a tápláltsági állapotnak, energiaszükségletnek megfelelő mennyiségben adhatók
SAJTOK	salakanyagot nem képeznek, így magas rosttartalmú kenyerekkel, zöldségekkel együtt adjuk őket
KRÉMEK	zöldségkrémeK javasoltak; adjunk hozzá: búzacsírá, darált diót,ogyorót
JOGHURTOK, KEFIREK	gyümölcscsel, olajos magvakkal, zabkorpával, zabpehellyel dúsítva
TÚRÓ	reszelt zöldségekkel, fűszernövényekkel és gyümölcsökkel dúsítva
MARGARINOK, VAJAK, VAJKRÉMEK	reszelt zöldségekkel (sárgarépa, zeller, cékla) vagy friss fűszernövényekkel (petrezselyemzöldje, kapor, snidling) kikeverve javasoltak
TOJÁS	zöldséges omlettek (gombás, zöldborsós) vagy rántotta (hagymás, zöldborsós, paradicsomos)

ételek a rostdús diétához

GYÜMÖLCS	nyersen salátának vagy turmixnak; vagy hőkezelve: sült alma, dióval töltött sült alma, kompót
LEKVÁROK, DZSEMEK	a magasabb gyümölcstartalmúakat válasszuk
TÉSZTÁK, ÉDESSÉGEK	kevert tésztába olajos magvakat, gyümölcsöket, teljes kiőrlésű liszteket keverjünk
RÉTES	káposztás, tökös, sárgarépás, almás, meggyes, diós, mákos
KÓKUSZRESZELÉK	müzlibe vagy süteményekbe keverve
ÉDESSÉGEK	hajdinás, köleskásás édességek, zabpehelyből készült sütemények, palacsinta Graham-lisztből készítve, gyümölcscsel, káposztával, dióval, mákkal töltve
NYERS ZÖLDSÉGEK	minden mennyiségben - egyéni toleranciától függően - retek, sárgarépa, zöldhagyma, póréhagyma, paprika, paradicsom, savanyú káposzta, uborka stb.
LEVESEK	zöldségféléből: zöldborsó, zöldbab, karalábé, karfiol, savanyú káposzta, frankfurti, sóska stb.; gyümölcsökből: ribizli, málna, alma, meggy, cseresznye, őszibarack, körte, kajszli, egres, szilva; illetve száraz hüvelyesekből
LEVESBETÉT	hajdina, hajdinagombóc, barnarizs, zöldség, galuska zabpehelyből
FŐZELÉKEK, ZÖLDSÉGES ÉTELEK	párolva, főzve, angolosan, csőben sütve, lengyelesen, rakva, töltve, salátának; saját anyagával sűrítve habarás, rántás során; Graham-liszt felhasználásával.
RAKOTT, TÖLTÖTT ÉTELEK	barnarizs, köles, hajdina vagy a töltelékekbe zabpehely, Graham-zsemle
SAVANYÚ KÁPOSZTA	töltött káposzta, rakott káposzta, székely káposzta készíthető belőle
MÁRTÁSOK	sóska, zeller, kapor, uborka, torma, paradicsom, gomba, spárga, vadas, zöldség, ribiszke, meggy, egres stb.
HÚSOK	bármilyen zsírszegényen készített hús fogyasztható, de inkább zöldséges, gombás húsok, rakott, töltött ételek
KÖRETEK	hajdina, barnarizs, barnarizs almával, rizs gombával, zöldborsóval, sárgarépával, kukoricával, vegyes zöldséggel, burgonya zöldséggel

Rostgazdag diéta a gyakorlatban

Ételek és receptek

Minden diéta esetében a legtöbb fejtörést az okozza, hogy mit főzzünk. Az alábbiakban bemutatunk néhány könnyen elkészíthető receptet, amelyekkel **a mindennapokat finom és egészséges, rostokban és vitaminokban gazdag ételekkel ízesítheted meg.** Nem győzzük hangsúlyozni:

- 1 A rostgazdag étrend mellett bőséges folyadékot kell fogyasztani, mert ha nem tud megduzzadni a rost, akkor fokozhatja a székrekedéses tüneteket.
- 2 A diéta részleteit egyeztesd orvosoddal vagy dietetikusoddal, mert olyan betegség is állhat a székrekedés hátterében, amely különleges étrendet igényel.
- 3 A rostús diétában több vitamin és ásványi anyag felszívódása csökkenhet, ezeket pótolni kell. Erről feltétlenül egyeztess házi- vagy szakorvosoddal, dietetikusoddal!



118
kcal/adag

Reggeli koktél

Hozzávalók 1 személyre:

- 1 db narancs • 10 dkg meggy (vagy erdei gyümölcs) • fél maroknyi bécispénót
- 1,5 dl víz

1 adag tartalmaz:

Fehérje:	1,7 g
Zsír:	0 g
Szénhidrát:	24 g
Élelmi rost:	11 g

Elkészítés: A hozzávalókat összeturmixoljuk..



390
kcal/adag

Szilvás-mogyorós zabkása

Hozzávalók 1 személyre:

- 2 evőkanál zabpehely • 1 evőkanál zabkorpá • 3-4 db szilva • pár szem sóttan mogyoró • 1 csipet kókuszreszelék • fahéj

1 adag tartalmaz:

Fehérje:	11 g
Zsír:	14 g
Szénhidrát:	52 g
Élelmi rost:	17 g

Elkészítés: A zabpehelyt és a korpát 1,5-2 dl vízben megfőzzük. A tetejére szilvát szeletelünk, és kevés mogyoróval, kókuszreszelékkel, esetleg fahéjjal ízesítjük.



164,5
kcal/adag

Céklakrémleves

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg cékla • 1 db vöröshagyma • 1 db burgonya • 1 db alma • só • bors • őrölt kömény • pici olívaolaj • 5 dkg feta sajt

1 adag tartalmaz:

Fehérje:	5,4 g
Zsír:	5,7 g
Szénhidrát:	20,4 g
Élelmi rost:	9 g

Elkészítés: A hozzávalókat meghámozzuk, és feldaraboljuk - a céklát, az almát, a burgonyát kockára, a hagymát apróra. Olívaolajon megdinszteljük a hagymát, hozzáadjuk a zöldségeket és a fűszereket, felöntjük zöldségalaplével vagy annak hiányában vízzel, hogy ellepje és puhára főzzük. Amikor már majdnem kész, az almát akkor adjuk hozzá. Összeturmixoljuk, ha kell még kicsit hígíthatunk az állagán az alaplével. Feta sajttal tálaljuk.



349
kcal/adag

Laskagombás zöldségragu ötféle gabonával

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg laskagomba • 30 dkg brokkoli
- 25 dkg kelbimbó • 15 dkg petrezselyemgyökér • 1 db vöröshagyma • 20 dkg gabonakeverék 5-féle gabonából (bulgur, árpagyöngy, barnarizs, zab, hajdina)
- 2-3 evőkanál olívaolaj • só • bors • babérlevél • petrezselyemzöld

1 adag tartalmaz:

Fehérje:	13 g
Zsír:	8 g
Szénhidrát:	46 g
Élelmi rost:	18 g

Elkészítés: A zöldségeket megtisztítjuk, felszeleteljük, vagy a brokkolit rózsákra szedjük. A hagymát aprítjuk, és kevés olívaolajon átfogatjuk. Hozzáadjuk a gombát és a szintén felaprított petrezselyemzöldet, és kicsit összefogatjuk. Beletesszük a többi zöldséget is, és sózzuk, borsozzuk. Miután levet eresztett, még pici víz hozzáadásával puhára pároljuk. Babérlevél mehet még hozzá. A gabonát kevés olajon megpirítjuk, majd kétszeres mennyiségű vízzel felengedve készre főzzük.



320
kcal/adag

Csirkés kínaikeel-saláta szőlővel

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kisebb fej kínai keel • 0,5 kg csirkemell
- 20 dkg szőlő • 120 dkg alma • pár szem napraforgómag • 2 dl joghurt • só • bors
- 1 evőkanál olaj

1 adag tartalmaz:

Fehérje:	39 g
Zsír:	11,7 g
Szénhidrát:	18 g
Élelmi rost:	8,3 g

Elkészítés: A csirkemellet felcíkozzuk, és kevés olajon sóval, borssal pirosra sütjük. A kínai kelt vékony csíkokra szeleteljük, és a tálalóedénybe tesszük. Ha kész a hús, hozzáadjuk a felkockázott almával, felezett szőlőszemekkel együtt. A joghurtot is fűszerezzük sóval, borssal, esetleg zöldfűszerrel, és a salátára öntjük. Tálaláskor pár szem tökmaggal szórjuk meg.

BioGaia®

weboldal: www.biogaia.hu
webshop: patika.biogaia.hu
facebook.com/biogaiamagyarorszag

Felhasznált irodalom:

1. Figler Mária (szerk.), dr. Polyák Éva, Breitenbach Zita, Szekeresné Dr. Szabó Szilvia (2015): *Klinikai és Gyakorlati Dietetika*, Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest
2. Patai Árpád V. dr., Bacsó Sára- *Probiotikum krónikus székrekedésben- A L. reuteri DSM 17938 igazolt hatásai*, *Central European Journal of Gastroenterology and Hepatology*, ceu-jpg.org. Volume 9. Issue2/May 2023

További források:

- <https://www.biogaia.com/health-areas/probiotic-gut-health/constipation/>
<https://www.biogaia.com/health-areas/probiotic-baby-and-child-gut-health/functional-constipation-in-children/>
<https://www.biogaia.com/health-areas/probiotic-gut-health/constipation/>



BG-2027