

## Dietní opatření při zácpě

Strava pacienta musí obsahovat dostatek vlákniny, která ve střevě nabobtnává, zvětšuje tím objem stolice, podporuje činnost střeva a urychluje tím střevní pasáž. Vlákna je obsažena jenom v potravinách rostlinného původu. Celkový doporučený obsah vlákniny je pro dospělého pacienta přibližně 30 gramů denně. Potraviny, které podporují trávicí proces, jsou jogurty, kefír, kyselé mléko.

| Potravina                     | vhodná   | nevhodná  |
|-------------------------------|--|---|
| <b>Mléčné výrobky:</b>        | mléko, jogurt, kefír, tvaroh, kyselé mléko   | slazené kondenzované mléko, kakaové nápoje                          |
| <b>Ovoce:</b>                 | všeho druhu (čerstvé dle ročního období, sušené)   | banány a borůvky  |
| <b>Zelenina:</b>              | všeho druhu, čerstvá i mražená   | konzervovaná zelenina   |
| <b>Pečivo, chléb, koláče:</b> | celozrné produkty bez přídavku cukru   | z bílé mouky slazené cukrem   |
| <b>Sladkosti:</b>             | ovocný cukr, Sorbit-sladidlo a z něj připravené marmelády a kompoty  | cukr, med, sirupy, čokoláda, cukrovinky, nugát, marcipán            |
| <b>Oříšky:</b>                | všeho druhu  |   |
| <b>Tekutiny</b>               | nealkoholické nápoje, bylinkový a ovocný čaj, všechny neslazené nápoje, čerstvé ovocné a zeleninové nápoje | alkohol (červené víno), černý čaj, ovocné šťávy a nektary, limonády |

FLX/04/01-2012



Pro další informace se, prosím, obraťte na adresu:  
**IPSEN PHARMA**, Evropská 136, 160 00 Praha 6,  
tel.: 242 481 821, fax: 242 481 828, [www.ipsen.cz](http://www.ipsen.cz)