



Sekretariat 67 210 62 00
Centrala 67 210 66 66
Fax 67 212 40 85
e-mail sekretariat@szpital.pil.pl
www.szpitalpila.pl

SZPITAL SPECJALISTYCZNY

w PILE

im. Stanisława Staszica

64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1



Praktyczny poradnik dla rodziców i opiekunów dotyczący zaparć u dzieci – zawiera najważniejsze informacje, porady oraz sytuacje, które wymagają konsultacji z lekarzem.

I Czym są zaparcia u dzieci?

Zaparcie to stan, w którym dziecko oddaje stolec rzadziej niż 2 razy w tygodniu lub gdy wypróżnienia są bolesne, wymagają dużego wysiłku i prowadzą do zatrzymania stolca. W pediatrii wyróżnia się:

➡ **Zaparcia czynnościowe** – stanowią około 90-95% przypadków, wynikają z diety, nawyków lub stresu.

➡ **Zaparcia organiczne** – rzadkie, związane z chorobami przewlekłymi lub wadami wrodzonymi.

II Przyczyny i czynniki ryzyka

A. Czynniki żywieniowe

- Dieta uboga w błonnik pokarmowy (np. mało warzyw i owoców, produktów pełnoziarnistych);
- Nadmiar produktów przetworzonych, białego pieczywa, ryżu, bananów, słodczy;
- Zbyt mała podaż płynów – dziecko nie pije wystarczającej ilości wody;

B. Czynniki emocjonalne i behawioralne

- Unikanie toalety np. w przedszkolu z powodu wstydu;
- Złe doświadczenie bólu podczas wypróżniania – dziecko zaczyna wstrzymywać stolec, co pogarsza zaparcie;
- Stres, zmiany w rutynie (np. przeprowadzka, narodziny rodzeństwa);

C. Czynniki fizjologiczne lub chorobowe

- Niedoczynność tarczycy.
- Alergia na białka mleka krowiego.
- Celiakia.
- Wady odbytu lub jelit (np. choroba Hirschsprunga (rzadkie schorzenie))

III Objawy zaparc

- Oddawanie stolca rzadziej niż 2 razy w tygodniu;
- Stolec twardy, suchy, często o dużej średnicy;
- Ból lub płacz podczas wypróżniania;
- Brudzenie bielizny lub wycieki kału;
- Wzdęcia, ból brzucha, utrata apetytu;
- Niepokój, drażliwość;
- W zaawansowanych przypadkach – pęknięcia odbytu lub krew na stolcu.

IV Podstawowe zasady żywienia przy zaparciach

1. **Błonnik pokarmowy** – kluczowy dla prawidłowej pracy jelit;
2. **Nawodnienie** – odpowiednia ilość płynów ułatwia formowanie miękkiego stolca;
3. **Produkty sprzyjające wypróżnianiu** – wprowadź produkty, które wspomogą perystaltykę jelit;
4. **Unikanie produktów zapierających** – ograniczaj niektóre produkty mogące pogłębić problem;

1. **Błonnik w diecie dziecka**

a) **Zapotrzebowanie na błonnik**

- Dzieci w wieku 1-3 lat: ok. 10-14 g dziennie;
- Dzieci w wieku 4-8 lat: 14-18 g dziennie;
- Dzieci powyżej 8 lat: 18 – 25 g dziennie.

b) **Źródła błonnika**

- **Warzywa:** brokuły, surowa marchew, buraki, groszek;
- **Owoce:** śliwki, gruszki, kiwi, morele, maliny, jabłko ze skórką;
- **Produkty zbożowe pełnoziarniste:** pieczywo pełnoziarniste, ryż brązowy, kasza gryczana, kasza pęczak, płatki owsiane;
- **Rośliny strączkowe:** soczewica, fasola, ciecierzycy (u młodszych dzieci w niewielkich ilościach, by uniknąć wzdęć);
- **Orzechy i nasiona** (dla dzieci powyżej 3 roku życia i pod kontrolą dorosłych, aby uniknąć zadławienia): np. orzechy włoskie, siemię lniane, nasiona chia.

2. **Prawidłowe nawodnienie**

- Dzieci 1-3 lat: 1,1-1,3 l płynów dziennie;
- Dzieci 4-8 lat: 1,3 – 1,6 l;
- Starsze dzieci: 1,6-2,0 l – w zależności od aktywności fizycznej;
- Najlepszy wybór: **woda niegazowana**;
- Dopuszczalne: zupy, kompoty bez cukru, herbata owocowa;

- Unikaj: napojów gazowanych, soków z dużą ilością cukru.

3. Produkty sprzyjające wypróżnianiu

- **Śliwki suszone lub świeże** – naturalne, łagodne działanie przeczyszczające;
- **Gruszki i kiwi** – wspomagają perystaltykę jelit;
- **Jogurt naturalny, kefir** – zawierają probiotyki poprawiające mikroflorę jelit;
- **Otręby owsiane lub pszenne** – można dodawać do jogurtu lub zupy;
- **Siemię lniane** – najlepiej mielone i zalane wodą lub dodane do owsianki.

4. Produkty, które należy ograniczyć

- **Mleko i nabiał w nadmiarze** (powyżej 500 ml dziennie) – może sprzyjać zaparciom;
- **Słodycze i żywność przetworzona** – batoniki, fast food, chipsy;
- **Białe pieczywo i biały ryż** – wybieraj pełnoziarniste odpowiedniki;
- **Banany bardzo dojrzałe** – mogą spowalniać perystaltykę;
- **Słodkie napoje gazowane.**



V Dodatkowe wskazówki

- Wprowadzaj błonnik stopniowo, aby uniknąć wzdęć;
- Zachęcaj dziecko do powolnego jedzenia i dokładnego gryzienia;
- Posiłki podawaj o stałych porach – regularność pomaga jelitom;
- Unikaj przekarmiania – nadmiar kalorii i tłuszczów może spowolnić trawienie;
- Dbaj o ruch – dieta działa najlepiej w połączeniu z aktywnością fizyczną.



VI Kiedy udać się do lekarza?

- Zaparcia trwają dłużej niż 2 tygodnie, mimo wprowadzenia zmian dietetycznych;
- Brak stolca/defekacji przez minimum 4-7 dni;
- Towarzyszy im ból brzucha, wymioty, gorączka;
- Występuje krew w stolcu lub podejrzenie szczeliny odbytu;
- Dziecko ma utrudniony rozwój fizyczny (słaby przyrost masy ciała lub wzrostu);
- Podejrzenie choroby przewlekłej lub wady anatomicznej.



VII Wsparcie psychiczne

Zaparcia mogą być stresujące zarówno dla dziecka jak i rodziców. Ważne jest:

- Okazywanie cierpliwości i wsparcia emocjonalnego;

- Unikanie kar i zawstydzania;
- W razie potrzeby – rozmowa z psychologiem dziecięcym (np. w przypadku lęku przed korzystaniem z toalety).

Opracowała: Magdalena Grabarska – dietetyk

Wydanie I, 21.11.2025 r.

Bibliografia:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
2. Żywnienie dzieci zdrowych i chorych – H. Weker, M. Barańska, PZWL, Warszawa
3. Gastroenterologia dziecięca – M. Walkowiak, PZWL Warszawa