

SPIS TREŚCI

Od Autorów	7
Co rozumiemy przez zaparcia stolca? – <i>Mirostaw Jarosz, Jan Dzieniszewski</i>	9
Definicja „lekarska” zaparcé stolca	9
Odczucia (definicje) pacjenta	10
Jak funkcjonuje jelito grube?.	11
Co się dzieje w jelicie grubym w czasie wypróżnienia?	15
Jaki jest prawidłowy rytm wypróżnień?	16
Przyczyny zaparcé stolca – <i>Mirostaw Jarosz, Jan Dzieniszewski</i>	18
Patofizjologia zaparcé stolca	18
Przyczyny	19
Co rozumiemy przez przewlekłe zaparcie?	26
Konsekwencje zdrowotne zaparcé stolca – <i>Mirostaw Jarosz, Jan Dzieniszewski</i>	27
Podstawowe zasady diagnostyki – <i>Mirostaw Jarosz, Jan Dzieniszewski</i>	29
Zasady niefarmakologicznego leczenia zaparcé stolca – <i>Mirostaw Jarosz, Jan Dzieniszewski</i>	31
Podstawowe zalecenia ogólne	31
Zrozumienie istoty zaburzeń i wyjaśnienie ich przyczyn	33
Usunięcie przyczyn psychoneurwicznych	33

Zwiększenie ilości włókien roślinnych (błonnik) w diecie oraz zmniejszenie spożycia tłuszczów i węglowodanów prostych	35
Zwiększenie ilości wypijanych płynów	35
Zwiększenie aktywności fizycznej	36
Wzmocnienie tłoczni brzusznej poprzez gimnastykę	36
Powrót do odruchu regularnego oddawania stolca	39
Zaprzestanie lub ograniczenie palenia tytoniu	40
Zabiegi fizykoterapeutyczne	40
Leczenie żywieniowe – Mirosław Jarosz, Jan Dzieńszewski	41
Podstawowe zalecenia dietetyczne	41
Produkty spożywcze, potrawy i napoje zalecane i nie zalecane osobom z zaparciami stolca	44
Modyfikacja zaleceń dietetycznych w zależności od rodzaju zaparcia	49
Zalecenia żywieniowe dla osób z zaparciami atonicznymi	49
Zalecenia żywieniowe dla osób z zaparciami spastycznymi	51
Niekonwencjonalne sposoby żywieniowe stosowane w zaparciach stolca	52
Probiotyki a zaparcia stolca	54
Dieta bogatoresztkowa	55
Produkty z dużą i małą zawartością błonnika	57
Dieta z ograniczeniem tłuszczu	60
Produkty z dużą i małą zawartością tłuszczu	61
Jadłospisy dla osób cierpiących na zaparcia – Ewa Rychlik	67
Jadłospisy dla osób z zaparciami atonicznymi	67
Jadłospisy dla osób z zaparciami skurczowymi (spastycznymi)	108
Zwalczanie nadwagi i otyłości oraz kontrola masy ciała	
– Mirosław Jarosz, Jan Dzieńszewski	148
Farmakologiczne leczenie zaparcia stolca – Mirosław Jarosz, Jan Dzieńszewski	154
Leki o działaniu osmotycznym	154
Antrachinony (np. senes, aloes, rzewień)	157
Polifenole (np. bisakodyl)	158
Oleje (olej rycynowy, parafina)	160
Enemy (woda, sól fizjologiczna, fosforany)	162
Leki zmiękczające stolec (oleje, glicerol, sorbitol)	163
Piśmiennictwo	164