

Produkty w diecie przy zaparciach u dzieci

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEWSKAZANE lub w ograniczonych ilościach
Pieczywo	pieczywo pełnoziarniste, razowe, żytnie, graham, pieczywo chrupkie, pieczywo z dodatkiem otręb, pumpernikiel	pieczywo świeże, jasne, pszenne bułki, pieczywo cukiernicze, rogaliki i inne
Mąka	Mąka z niskiego przemiału np. mąka pełnoziarnista, żytnia, razowa	mąka z wysokiego przemiału - „biała” np. pszenna, kukurydziana, ziemniaczana
Kasze, makarony	kasze gruboziarniste (gryczana, jaglana, jęczmienna, pęczak), ryż brązowy, otręby, płatki owsiane, płatki jęczmienne, makarony pełnoziarniste	kasze drobne (manna, krakowska, kukurydziana, jęczmienna, perłowa), ryż biały, makaron z białej mąki pszennej
Mięso	chude mięsa (gotowane, duszone lub smażone bez tłuszczu) np. cielęcina, indyk, królik, gęś, kaczka, kurczak, wołowina chuda	tłuste mięsa no, tłuste wieprzowe, wołowe, mięsa smażone na oleju czy margarynach, tłuste wędliny (baleron, boczek, pasztety, tłuste kiełbasy)
Jajka	gotowane, na parze	smażone na tłuszczu
Ryby	gotowane, duszone, pieczone	smażone na tłuszczu
Mleko, nabiał	mleko (0-2% tłuszczu), kefiry i jogurty naturalne, maślanka, chudy/półtłusty ser twarogowy	tłuste mleko (> 2%), tłuste sery (topiony, żółty, pleśniowy, feta itp.), tłusta śmietana (18%)
Owoce	wszystkie owoce, szczególnie zawierające drobne pestki np.: agrest, winogrona, kiwi, poziomki, truskawki, świeże czarne jagody, owoce suszone, niskosłodzone dżemy 100%	wysokosłodzone dżemy, konfitury
Warzywa	wszystkie warzywa, surowe lub gotowane np. brokuły, buraki, pomidor, papryka, szpinak, sałata, gotowana, pietruszka, dynia, surowa marchew	warzywa smażone (frytki), wzdymające (groch, fasola, bób, kapusta, cebula, kalafior), gotowana marchew
Cukier, miód, przekąski	pestki słonecznika, dyni, siemię lniane (kisiel lub mielone), orzechy laskowe, pistacjowe, migdały, ksylitol	czekolada, kakao, torty, kremy, lody, kisiele, ciastka, galaretki, cukier (biały, brązowy, owocowy, gronowy, słodowy)
Napoje	woda, soki 100% (jabłkowy, winogronowy, gruszkowy) – w normach dla wieku, napary z suszonych owoców, herbatki owocowe	bardzo słodkie napoje, napoje czekoladowe, wody gazowane
Przyprawy	wszystkie ziołowe przyprawy np.: koperek, kminek, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, cynamon	duże ilości ostrych przypraw, musztarda, ocet

- wskazania z tabelki do stosowania łącznie z zaleceniami przekazanymi przy spotkaniu oraz w podsumowaniu spotkania
- na bazie: Czerwionka-Szaflarska M, Romańczuk B.: Postępowanie w zaparciu czynnościowym stolca u dzieci i młodzieży