Zácpa: jak si pomoci

Cílem je pravidelné, snadné a nebolestivé vyprazdňování. Stolice nemusí být každý den. Zácpu poznáte podle tvrdé stolice, obtížného vyprazdňování nebo méně než tří stolic týdně.

1 Strava a vláknina

- Jezte celozrnné a žitné pečivo, ovesné vločky, zeleninu, luštěniny, ovoce, ořechy a semínka.
- Zkuste kiwi, hrušky, jablka se slupkou nebo 4–6 sušených švestek denně. Vhodné jsou také kefír a bílý jogurt.
- Mleté lněné semínko: 1 polévková lžíce denně, dobře zapít.
- Omezte bílé pečivo, sladkosti, uzeniny a jídla chudá na vlákninu.

Cíl: 25–30 g vlákniny denně. Množství zvyšujte postupně, aby se nezhoršilo nadýmání.

2 Tekutiny a pohyb

- Pijte přibližně 1,5–2 litry denně, pokud nemáte příjem tekutin omezený lékařem. Nejlépe vodu nebo neslazený čaj.
- Každý den se podle možností pohybujte, ideálně alespoň 30 minut.

3 Správné návyky na toaletě

- Zkuste se vyprazdňovat pravidelně, ideálně 15–30 minut po snídani. Nutkání na stolici neodkládejte.
- Podložte chodidla nízkou stoličkou, aby kolena byla výše než kyčle. Mírně se předkloňte, uvolněte břicho a klidně dýchejte.
- Na toaletě dlouho neseďte a netlačte nadměrnou silou.

4 Příklad jednodenního jídelníčku

Snídaně: ovesná kaše s kiwi a jogurtem. **Svačina:** hruška a kefír. **Oběd:** kuřecí maso, brambory, zelenina. **Svačina:** sušené švestky. **Večeře:** žitné pečivo, hummus a zeleninový salát.

Léčba a varovné příznaky

Pokud režimová opatření nestačí, lze využít volně prodejné přípravky. Dávkování níže je určeno pro dospělé.

5 Co můžete užívat

Přípravek	Dávkování	Účinek
Psyllium	5 g 1–2× denně, zapít alespoň 250 ml vody.	1–3 dny
Forlax 10 g makrogol	1–2 sáčky denně, nejlépe ráno, rozpustit ve vodě.	24–48 h
Duphalac laktulóza	Začněte 15 ml denně, dle účinku až 30 ml.	1–3 dny
Glycerinový čípek	1 čípek dle potřeby.	15–60 min
Dulcolax 5 mg bisakodyl	1–2 tablety večer, začněte jednou. Pouze krátkodobě.	6–12 h

První volba: psyllium nebo makrogol. Psyllium užívejte s odstupem alespoň 2 hodin od léků. Makrogol lze po poradě s lékařem užívat i dlouhodobě. Stimulační projímadla (Dulcolax, Guttalax, senna) bez konzultace neužívejte déle než několik dní.

6 Kdy navštívit praktického lékaře?

Pokud zácpa neustupuje do týdne, opakuje se, nově se změnily vyprazdňovací návyky, objevuje se krev ve stolici, střídání zácpy a průjmu, hubnutí, chudokrevnost, nechutenství či opakované bolesti břicha. Také pokud potřebujete projímadla pravidelně nebo máte v rodině nádor tlustého střeva.

NEODKLÁDEJTE VYŠETŘENÍ: silná či zhoršující se bolest břicha, výrazné nafouknutí s nemožností odchodu stolice a plynů, opakované zvracení, horečka s bolestí břicha, černá dehtovitá stolice nebo silné krvácení. V těchto případech neužívejte další projímadla ani vlákninu. Při těžkém stavu volejte 155.

Pozor na léky: zácpu mohou způsobovat železo, vápník, opioidy, některá antidepresiva i přípravky na léčbu obezity a cukrovky (např. Wegovy či Mounjaro). Léky sami nevysazujte.

Pro děti, těhotné ženy a pacienty se závažným onemocněním je nutné léčbu přizpůsobit individuálně. Dávkování vždy ověřte v příbalové informaci.