



Dieta pri kroničnem zaprtju in divertikulozi (vrečasti izrastki v črevesju) pravzaprav ni posebna dieta, temveč spada med **splošno varovalno prehrano**.

SPLOŠNA PREHRANSKA PRIPOROČILA

- Priporoča se prehrana z **visoko vsebnostjo prehranskih vlaknin (balastnih snovi)**, in sicer **20–30 g vlaknin dnevno**.
- Popijte **vsaj 2 litra tekočine dnevno**.
- Poskrbite za **redno telesno aktivnost**.
- Vzemite si čas za **redno vsakodnevno odvajanje**.
- Čim **manj stresnega načina življenja**, upočasnite hiter tempo življenja.

Osnovne prehranske smernice za zdravo populacijo:

Celodnevne energijske potrebe (CEP)	25-30 kcal/kg telesne mase/dan (126-147kJ/dan) na priporočeno telesno maso.
OGLJIKOVI HIDRATI	45-60% CEP oziroma najmanj 200 g/dan
BELJAKOVINE	15% CEP oziroma 0,8 – 1,2 g/kg telesne mase/dan
MAŠČOBE	20–35 % CEP , pri čemer naj prevladujejo nenasičene maščobne kisline, vključno z omega-3 maščobnimi kislinami.
VLAKNINE	Okoli 30 g/dan

PRIPOROČENA ŽIVILA

Jejte več **rastlinske hrane** in manj hrane živalskega izvora,

- **Sadje**: neolupljena jabolka, suhe slive, suhe fige.
- **Zelenjava**: stročnice, koruza, zelje, zlasti zeljnice.
- **Žitni izdelki iz polnozrnate moke**: graham kruh, laneni kruh, kruh iz celih zrn; pšenični otrobi, musli, krispiji; zrnate sadne ploščice.
- **Laneno seme**, namočeno v vodi.
- **Probiotični mlečni izdelki**: jogurt, kefir, kislo mleko, nekaterim pomaga že samo mleko.
- **Tekočina**: mineralne vode (npr. nekaj decilitrov toplega Donata zjutraj na tešče), slivov sok, kava.

ODSVETOVANA OZ. OMEJENA ŽIVILA

- Bel kruh in bele testenine, slaščice (pecivo, pudingi ipd.), sladkor in krompir v večjih količinah.

PRIMER JEDILNIKA

Obrok	Primer I	Primer II
Zajtrk	Kislo mleko, jabolko, suhe slive, kosmiči	Bela kava, črn kruh, skuta ali sir
Malica	LCA jogurt, črni kruh, suhe fige	Sadje, črni kruh
Kosilo	Ajdovi žganci, prekajena šunka, dušeno zelje, solata	Zelenjavna juha, dušeno meso, pražen krompir, solata
Malica	Sadje, otrobovo pecivo	Sadje, jogurt
Večerja	Zelenjavno-mesna solata, črn kruh	Trdo kuhano jajce, solata, črn kruh

Viri: • Pokorn D. Prehrana bolnika • Pokorn D. Zdrava prehrana in dietni jedilniki, • DR. FALK PHARMA GmbH. Normalizacija delovanja črevesa pri zaprtju • Pokorn D. S prehrano do zdravja • EFSA (Dietary Reference Values for Fats, 2010) • priporočila NIJZ/Prehrana.si.