

Tytuł: Znaczenie błonnika w profilaktyce i leczeniu zaparć stolca u dzieci. / The role of fiber in the prevention and treatment of constipation in children.

Słowa kluczowe: glukomannan krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe prebiotyki zaparcie stolca błonnik

Keywords: constipation glucomannan prebiotics short chain fatty acids fiber

Autorzy:

prof. dr hab. Józef Ryżko - Klinika Gastroenterologii, Hepatologii i Immunologii, Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”; Instytut Pielęgniarstwa i Położnictwa Uniwersytetu Rzeszowskiego

mgr Joanna Ryżko - Studium Doktoranckie Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

Streszczenie:

Do najczęstszych przyczyn zaparć stolca u dzieci należy ograniczone spożycie błonnika. Nazwą „błonnik” określa się te części roślin, które nie poddają się działaniu enzymów trawiennych przewodu pokarmowego. W skład błonnika wchodzi związek nierozpuszczalny w wodzie (celuloza, lignina, niektóre hemicelulozy) i rozpuszczalny w wodzie: pektyny, gumy, niektóre hemicelulozy, agar, śluzy roślinne. Do grupy tej należą także frukto-, glukoigalaktosacharydy. Błonnik nierozpuszczalny wykazuje większy wpływ na masę i konsystencję stolca, występuje głównie w produktach zbożowych. Głównym źródłem błonnika rozpuszczalnego są warzywa i owoce, a jego zasadnicza rola polega na stymulacji wzrostu mikrofloryjelitowej, zwłaszcza bakterii fermentacyjnych *Lactobacilli* i *Bifidobacteria* (działanie prebiotyczne). Ta postać błonnika jest głównym źródłem krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA). W przypadku dzieci, unikających produktów bogatych w błonnik, z powodzeniem stosuje się glukomannan. Wykazuje on właściwości wiązania wody i namnażania bakterii fermentacyjnych, ułatwiając w ten sposób leczenie zaparć.

Abstract:

One of the most common causes of constipation in children is decreased intake of fiber in diet. Fiber consists of these elements of plants which are resistant to digestive enzymes. The fiber includes water-insoluble compounds (cellulose, lignin, some hemicellulose) and water-soluble compounds, like pectins, gums, some hemicellulose, agar, vegetable mucilages. This group also includes fructo-, gluco- and galactosaccharides. Insoluble fiber has greater impact on weight and stool consistency, it occurs mainly in cereal products. The main source of soluble fiber are fruits and vegetables, and its fundamental role is the stimulation of growth of the intestinal microflora, especially fermenting bacteria, such as *Lactobacillus* and *Bifidobacteria* (prebiotic function). Insoluble fiber is metabolized to short chain fatty acids. Children that avoid fiber rich foods, lucomannan was successfully used. It has got properties of binding water and multiplication of fermenting bacteria, thereby facilitating the treatment of constipation in children.