

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: prebiotyki błonnik glukomannan krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe zaparcie stolca
Keywords: short chain fatty acids constipation prebiotics glucomannan fiber

Autorzy:

Józef Ryśko - Instytut Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Rzeszowskiego Klinika Gastroenterologii, Hepatologii, Zaburzeń Odżywiania i Pediatrii, Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”, Warszawa

Joanna Ryśko - Klinika Pediatrii, Gastroenterologii i Alergologii Dziecięcej Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

Streszczenie:

Do najczęstszych przyczyn zaparć stolca u dzieci należy ograniczone spożycie błonnika. Nazwa „błonnik” określa się te części roślin, które nie poddają się działaniu enzymów trawiennych przewodu pokarmowego. W skład błonnika wchodzi związków nierozpuszczalnych w wodzie (celuloza, lignina, niektóre hemicelulozy) i rozpuszczalnych w wodzie: pektyny, gumy, niektóre hemicelulozy, agar, żelazo 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 mikroflory jelitowej, zwłaszcza bakterii fermentacyjnych *Lactobacillus* 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, glucomannan was successfully used. It has got properties of binding water and multiplication of fermenting bacteria, thereby facilitating the treatment of constipation in children.