

CONSELLS EN CAS DE RESTRENYIMENT

HA DE SABER

- El restrenyiment és l'expulsió difícil o poc freqüent de la femta.
- La freqüència normal varia d'una persona a una altra. Amb un mínim de tres vegades a la setmana és suficient.
- És molt freqüent durant l'embaràs, en persones d'edat avançada, quan es produeixen canvis en els costums (viatges, aliments, horaris, etc.) i en situacions de cansament, nerviosisme o poca activitat física.

▪ Consells per prevenir el restrenyiment:

- Dieta amb **aliments rics en fibra:**

- Consumir verdura y hortalisses de forma diària, crues o cuites
- Fruita, si és possible amb la pell, 2-3 peces al dia
- Pa integral.
- Cereals d'esmorzar integrals (All-bran®).
- Pasta i arròs integrals
- Llegums, pèsols, faves.
- Menjar fruits secs de forma habitual
- Augmentar el consum d'aigua mínim dos litres al dia, si no té contraindicacions per un altre motiu. Si beu poca aigua, la fibra no actua correctament.
- Augmentar el consum d'oli, preferentment en cru.
- Aprofitar el brou de bullir les verdures
- No triturar els aliments rics en fibra.

- **Altres consells:**

- Realitzar exercici de forma diària, segons les seves possibilitats
- Seguir horaris regulars als àpats
- Eduqui l'intestí: no reprimeixi mai la necessitat d'evacuació, aneu al servei quan tingui ganes
- Acostumeu-vos a anar al servei en un horari regular, procurant anar amb temps suficient i sense presses.

HA D'EVITAR

- Els esforços excessius en l'evacuació. L'intestí ja s'encarrega, per si mateix
- Els laxants irritants. La utilització repetida de laxants irritants pot conduir a alteracions intestinals i pot crear hàbit.

SIGNES D'ALERTA



Consulti al metge si:

- Persisteix el restrenyiment
- Dolor abdominal persistent
- Excrements de característiques no habituals



Per dubtes o consultes truqui al 935656000