

الإمساك

ويعرّف بأنه قصور في إخراج الأمعاء (التبرز) بمعدل يقل عن ثلاث مرات أسبوعياً وقد يكون البراز صلباً وجافاً وقد يسبب ضيقاً عند إخراجهِ في بعض الأحيان.

إذا كنت تعاني من عدم استقرار في نظام الأمعاء فيفضل استشارة الطبيب قبل إتباع التعليمات التالية.

لتجنب الإمساك يمكن اتباع مجموعة من الخطوات:

- زيادة تناول الألياف.
- تجنب الأطعمة الخالية من الألياف مثل الجبن والبطاطس المقلية والأطعمة المعالجة مثل المخبوزات الصناعية والبطاطس البورية الفورية، الخ...
- الإكثار من تناول السوائل. فيتم إضافة حوالي 4 أكواب من المياه يومياً.
- ممارسة التمارين الرياضية بشكل ثابت ومنتظم.
- عدم مقاومة الرغبة في التبرز.

الأغذية الغنية بالألياف

- الخضروات: الخرشوف، الأسباراجوس الأخضر، الباذلة، السبانخ، الذرة، السلق.
- الفواكه (يفضل بالقشرة): الكمثرى، البرقوق، البرتقال، التفاح، المشمش، الجافة.
- البقوليات: كلها.
- النشويات: الخبز الأسمر، الأرز الأسمر والباستا السمراء، الدقيق الأسمر، الشوفان، نخالة القمح، حبوب الإفطار الغنية بالألياف، الفشار.
- المكسرات
- بذور الكتان
- المكملات الغنية بالألياف. يفضل استشارة الطبيب.

أغذية يجب تجنبها:

الجبن، المشروبات الكحولية، الشيكولاتة، الموز شديد النضج، مشروبات الكافيين، الأغذية الغنية بالسكر.

كيف تزود تناول الألياف؟

- تناول 2 فنانج من الفواكه و ½ 2 من الخضروات يومياً.
- استبدل الخبز بالخبز الأسمر.
- تناول البقوليات مرتين أسبوعياً.
- أضف ملعقة من نخالة القمح أو بذور الكتان أو الشوفان المتكامل إلى الزبادي أو الفواكه أو العصائر أو الأغذية الأخرى.
- صمم وصفات جديدة تحتوي على الأرز الأسمر أو الباستا السمراء.
- اشتر أغذية تحتوي على 5 جرام من الألياف على الأقل في كل قطعة.

قبل تغيير نظامك الغذائي تذكر:

عند تغيير نظامك الغذائي قد تشعر ببعض المضايقات في البطن مثل الانتفاخ والغازات والمغص، وتفادياً لذلك يجب إدخال الأغذية تدريجياً.

تأكد من زيادة تناول المياه، والتي سوف تساعدك على هضم الألياف وعملها بكفاءة أكثر. وللمحد من الآثار الجانبية للبقوليات، إتبع التعليمات الآتية: يتم عليها لمدة ثلاث دقائق في مياه وفيرة، ثم تغطى وتترك في المياه طوال الليل، ثم تشطف بالماء الوفير وتسوى على نار هادئة.