

RECOMANACIONS DIETÈTIQUES PER A RESTRENYIMENT

El restrenyiment es defineix com l'evacuació intestinal (defecació) amb una freqüència inferior a 3 cops per setmana. Els excrements poden ser durs i secs, i de vegades poden produir molèsties quan són expulsats.

Si ha tingut algun canvi en el seu hàbit intestinal, consulti el seu metge abans de seguir aquests consells.

Per prevenir el restrenyiment, pot prendre una sèrie de mesures:

- Augmentar el consum de fibra.
- Evitar els aliments sense fibra, com ara formatge, patates fregides, aliments refinats (pastisseria industrial, puré instantani, etc.)
- Beure més líquid. Prengui almenys 4 vasos més d'aigua cada dia.
- Fer exercici de manera habitual i constant.
- No contenir l'impuls de defecar.

ALIMENTS RICS EN FIBRA

- Verdures: carxofes, espàrrecs verds, pèsols, espinacs, blat de moro, bledes.
- Fruïtes (preferiblement amb pell): pera, pruna, taronja, poma, nespra, guaiaba.
- Llegums: tots.
- Fècules: pa integral, arròs i pasta integral, farina integral, civada, segó de blat, cereals d'esmorzar rics en fibra, crispets de blat de moro.
- Fruits secs.
- Llavors de lli.
- Suplements rics en fibra. Consulti sempre el seu metge.

Aliments que cal evitar:

Formatges, begudes alcohòliques, xocolata, plàtan molt madur, begudes amb cafeïna, aliments molt ensucrats.

¿Com augmentar la ingesta de fibra?

- Prengui 2 tasses de fruita i 2 ¹/₂ de verdures cada dia.
- Substitueixi el pa blanc per pa integral.
- Mengi llegums 2 cops per setmana.
- Afegeixi una cullerada de segó de blat, llavors de lli o civada integral al iogurt, la fruita, els batuts o altres aliments.
- Elabori noves receptes que incloguin arròs o pasta integral.
- Compri aliments que continguin almenys 5 g de fibra per ració.

ABANS DE CANVIAR LA DIETA, RECORDI EL SEGÜENT:

- A l'introduir fibra a la dieta, pot experimentar molèsties abdominals, com ara inflor, gasos o còlics.
- Per evitar-ho, ha d'introduir els aliments gradualment.
- Asseguri's d'augmentar la ingesta de líquids, la qual cosa ajudarà a tolerar millor la fibra i farà que aquesta sigui més eficaç.
- Per disminuir les molèsties que produeixen els llegums, segueixi aquest consell: posi-les a bullir uns 3 minuts amb molta aigua, tapi-les i deixi-les en remull tota la nit, esbandeixi-les amb molta aigua i cuini-les a foc lent.