

Defínese como estrinximento a evacuación intestinal (defecación) cunha frecuencia inferior a 3 veces á semana. As feces poden ser duras e secas e, en ocasións producir molestias ó seren expulsadas.

Se experimentou un cambio no seu hábito intestinal consulte co seu médico antes de seguir estes consellos.

Para previ-lo estrinximento pode tomar unha serie de medidas:

- Aumenta-lo consumo de fibra.
- Evita-los alimentos sen fibra como queixo, patacas fritidas, alimentos refinados (bolería industrial, puré instantáneo, etc.).
- Beber máis líquido. Aumente polo menos catro vasos máis de auga ó día.
- Facer exercicio de forma habitual e constante.
- Non conte-lo impulso de defecar.

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

- Verduras: Alcachofas, espárragos verdes, chícharos, espinacas, millo, acelgas.
- Froitas (preferiblemente con pel): Pera, ameixa, laranxas, mazá, néspas, goiaba.
- Legumes: Todas.
- Féculas: Pan integral, arroz e pasta integral, fariña integral, avea, relón de trigo, cereais para o almorzo ricos en fibra, flocos de millo.
- Froitos secos.
- Sementes de liño.
- Suplementos ricos en fibra. Consulte sempre co seu médico.

Alimentos que cómpre evitar:

Queixos, bebidas alcohólicas, chocolate, plátano moi maduro, bebidas con cafeína, alimentos moi azucrados.

¿Como aumenta-la inxesta de fibra?

- Consuma dúas cuncas de froita e dúas e media de verduras cada día.
- Substitúa o pan branco por pan integral.
- Coma legumes dúas veces por semana.
- Engada unha cullerada de relón de trigo, sementes de liño ou avea integral ó iogur, froita, batidos ou outros alimentos.
- Elabore novas receitas que inclúan arroz ou pasta integral.
- Merque alimentos que conteñan polo menos 5 g de fibra por ración.

ANTES DE CAMBIA-LA SÚA DIETA LEMBRE:

- Ó introducir fibra na súa dieta pode experimentar molestias abdominais como inchazo, gases ou cólicos. Para evitar isto deberá introduci-los alimentos paulatinamente.
- Asegúrese de aumenta-la inxesta de líquidos; isto axudará a tolerar mellor a fibra e a que esta sexa máis eficaz.
- Para diminuí-las molestias que producen as legumes, siga este consello: Póñaas a ferver uns tres minutos en abundante auga, tápeas e déixeas en remollo durante toda a noite; láveas con abundante auga e cocíneas a pouco lume.