

RECOMANACIONS DIETÈTIQUES PER RESTRENYIMENT

Aliments que poden millorar la salut digestiva

Fruits secs



Pruna seca



Cereals
integrals



Verdures
de fulla



Verdures i
Hortalisses



Aigua
1,5 - 2L



Fruita
cítrica



Activitat
física



Llavors



Greixos
saludables



Llegums



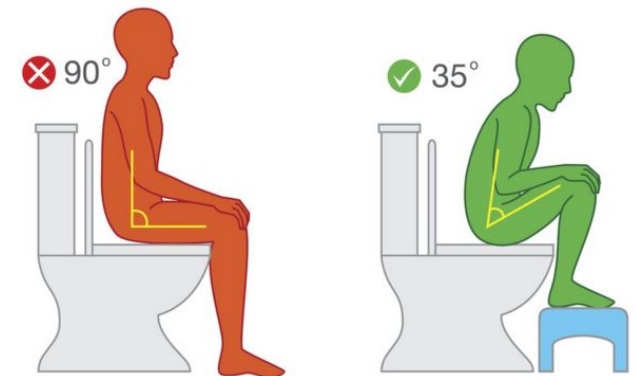
Rutina
horària



ES RECOMANA UN CONSUM DE 25 - 35 g/dia DE FIBRA

CAUSES

- Un estil de vida sedentari
- L'ús de fàrmacs
- L'embaràs
- Hipotiroïdisme
- Alimentació pobre en fibra
- Deshidratació, reseccions intestinals, etc.



Consells

- Prendre fruites cítriques que estimulen les secrecions intestinals (taronja, mandarina, kiwi, maduixes, pinya...).
- Prendre fruites que es puguin menjar amb pell (pera, poma, pruna...).
- Afegir fruites secs a les amanides (nous, ametlles, avellanes, festucs...).
- Afegir llavors triturades (lli, sèsam), pipes de gira-sol o carabassa.
- Deixar en remull entre 10 i 15 minuts llavors de chia en aigua, llet o iogurt.
- Fer activitat física, com caminar diàriament, ajuda als moviments intestinals.
- Beure entre 1,5 i 2 L d'aigua (8 gots al dia), infusions i brous al llarg del dia.

Què més es pot fer?

- Prendre en dejú un vas d'aigua tèbia, 1 cullerada d'oli d'oliva, 2 kiwis, 1 taronja ó 2-3 prunes seques.
- Crear una rutina horària a l'hora d'anar al lavabo.
- Posició òptima al WC: peus elevats amb ajuda d'un tamboret i esquena a 35 graus, per facilitar l'evacuació.