

Conseils patient - Constipation

لمعالجة الإمساك:

- زد من تناول الألياف الغذائية اليومية.
الأطعمة التالية غنية بالألياف الغذائية:
 - الفواكه والخضروات الطازجة (5 حصص على الأقل في اليوم)،
 - الحبوب،
 - خبز القمح الكامل،
 - البقول،
 - البقوليات (العدس، الفاصوليا البيضاء أو الحمراء، الحمص)،
 - المعكرونة الكاملة،
 - الشوفان.

• لتجنب الانتفاخ:

- زيادة تناول الألياف تدريجياً (أكثر من 8 إلى 10 أيام)،
- وزع الألياف بين وجبات اليوم المختلفة.
- اشرب حوالي 1.5 لتر من الماء يومياً، مع تناول المياه الغنية بالمغنيسيوم. (قد لا ينصح ببعض المياه الغنية بالصوديوم في حالة اتباع نظام غذائي خالٍ من الملح، تحدث إلى طبيبك).
- يمكن أيضاً تجربة الإجراءات التالية:
 - اذهب للمرحاض بشل منتظم.
 - ضع كرسيًا صغيرًا (أو مقعدًا معزلاً) تحت قدميك في المرحاض، لتحسين وضعك