

# INDICATII PENTRU BOLNAVII CU CONSTIPATIE

Constipația reprezintă un scaun de consistență crescută și o frecvență mai scăzută (în general mai puțin de trei scaune pe săptămână).

Tratamentul cu purgative (Forlax, Dulcolax) nu este fiziologic, la fel cum nu sunt și unele ceaiuri (ceai de crușin), deoarece în timp lenevesc și mai mult colonul.

Tratamentul în constipația cronică este de lungă durată și este preferabil să fie făcut prin regim dietetic.

## Indicații dietetice în constipație:

- Un consum minim de 1,5 litri pe zi (apă, suc, supă, ceai)
- Consum de fructe, minim 2 fructe pe zi (de exemplu 2 mere/zi)
- Consum de legume crude, minim 2 legume pe zi (de exemplu 2 morcovi/zi) sub formă de salată
- Se recomandă pâine Graham (conține tărâțe) și consumul de Müsli - cereale (4-5 linguri/zi), cu lapte sau iaurt (eventual cu sucuri de fructe). Se pot consuma și de tărâțe de grâu (aduc aport de fibre vegetale). Se va începe cu 2 linguri pe zi, înmuiate în ceai, lapte, iaurt sau miere cu câteva minute înainte de ale consuma (în timpul mesei de seară). După 14 zile se va trece la 3 linguri de tărâțe pe zi, iar după alte 14 zile (dacă simptomele de constipație nu se reduc) se va trece la patru linguri pe zi.

Tărâțele se pot consuma ca atare sau pot fi încorporate în pâine, sărățele, covrigei, pogăcele în timpul procesului de preparare (înainte de coacere).

- Folosirea la nevoie (dacă scaunul nu este regulat) de **supozitoare cu glicerină**; 1 supozitor pentru declanșarea reflexului de scaun.
- Crearea reflexului de scaun la oră fixă, în condiții de concentrare și absență a grabei, pentru a obține un scaun regulat
- Efectuarea de mișcare zilnic, timp de o oră, favorizează un tranzit intestinal normal