

Zalecenia żywieniowe w zaparciach

- 4 - 5 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3,5 godziny
- ostatni posiłek powinien być zjedzony najpóźniej dwie godziny przed pójściem spać
- należy zwiększyć spożycie produktów bogatoresztkowych (grube kasze, płatki owsiane, otręby, pieczywo pełnoziarniste, warzywa)
- należy zwiększyć spożycie świeżych i suszonych owoców oraz świeżych warzyw
- w ciągu dnia należy wypijać 1,5 l - 2 l wody, aby błonnik z powyższych produktów mógł spełniać swoją funkcję
- należy spożywać świeżo fermentowane produkty mleczne (maślanki, kefir, jogurty naturalne)
- należy ograniczyć spożywanie tłuszczów zwierzęcych i tłustych potraw
- należy ograniczyć spożywanie słodczy