

Cum ameliorăm constipatia funcțională?

10 sfaturi utile legate de alimentație și stilul de viață



Includeți în alimentație alimente bogate în fibre:

5 porții de fructe și legume pe zi, verdețuri și cereale integrale.



Alegeți fructe bogate în pectină, precum merele, căpșunile sau perele pentru a crește volumul scaunului și a ușura eliminarea acestuia.



Consumați produse lactate fermentate care conțin probiotice,

cu efecte benefice dovedite împotriva constipației.



Beți 2 litri de apă pe zi și reduceți în același timp consumul de băuturi cofeinizate, alcoolice și cu conținut mare de zahăr.



Reduceți consumul de alimente bogate în grăsimi animale, de mâncăruri grase sau prăjite în ulei.



Limitați consumul de zahăr (dulciuri și deserturi consistente).



Creați-vă un program de mese regulat și obiceiuri alimentare sănătoase.



Încercați să aveți scaun la aceeași oră cel puțin o dată la 2 zile.



Practicați un stil de viață sănătos:

faceți exerciții fizice în mod regulat și nu fumați.



Evitați stresul: Învățați să vă relaxați, respectați orele de somn, efectuați exerciții fizice în mod regulat, practicați exerciții de respirație profundă și adoptați tehnici eficiente de gestionare a timpului.

Susținută de



www.digestie.ro

