

# Hur du kan lindra förstoppning

10 generella råd om kost och livsstil



## Ät fiberrik mat:

5 portioner med frukt och grönsaker om dagen, inklusive fullkorn och baljväxter.



## Välj frukt som innehåller mycket pektin,

t.ex. äpplen, jordgubbar eller päron för att öka avföringsvolymen och underlätta passagen.



## Ät fermenterade mjölkprodukter med

probiotika som har dokumenterad effekt mot förstoppning vid regelbunden användning.



**Drick vatten** och minska intaget av koffein, alkohol och söta drycker.



**Minska intaget av fett samt oljiga och stekta livsmedel.**



**Begränsa intaget av raffinerat socker** (godis, kakor och söta efterrätter)



**Ät på bestämda tider**



**Sikta på regelbundna toalettvanor**



**Lev hälsosamt:** motionera regelbundet och avstå från att röka.



**Undvik stress:** lär dig koppla av, förbättra dina sömnavanor, motionera regelbundet, djupandas och använd tekniker för god tidshantering.

Stöds av



[www.alskadinmage.org](http://www.alskadinmage.org)

