

El restrenyiment

L'estrenyiment és l'alteració del trànsit intestinal amb una freqüència de defecació inferior a 3 vegades a la setmana. L'esforç exagerat per defecar, excrements molt durs o sensació de buidament incomplet també es pot considerar restrenyiment.

El restrenyiment pot ser provocat per diferents factors, com poden ser els tractaments administrats, la medicació, l'alimentació i el sedentarisme (immobilitat o poca activitat física).

És important mantenir una alimentació saludable amb una aportació suficient de fibra i de líquids, juntament amb una activitat física moderada.

CONSELLS GENERALS

1. Intentar caminar tots els dies.
2. Mobilitzar l'intestí amb suaus massatges rotatoris a l'abdomen en sentit de la agulles del rellotge.
3. Menjar poc a poc i mastegar bé els aliments.
4. Intentar mantenir uns horaris per anar al bany de manera regular.
5. No prendre laxants sense consultar el vostre metge.

RECOMANACIONS DIETÈTIQUES

1. Cal beure molt líquid (aigua, infusions, brou ...) 1,5 a 2 litres al dia.
2. Prendre aliments amb alt contingut en fibra: pa i cereals integrals, salvat, muesli, fruits secs, i tot tipus de verdures i de fruites.
3. Augmentar progressivament el consum de verdures, fruites (kiwis, prunes,...) i llegums, prenent 5 racions al dia.
4. Prendre els purés de verdures, fruites i llegums sense colar.
5. Podeu afegir salvat de blat (1 cullerada) a iogurts, llet ... i augmentar progressivament la quantitat.
6. Augmentar l'oli d'oliva de la dieta.
7. Podeu provar diferents remeis casolans que sovint solen ser útils:
 - ≈ Un got d'aigua tèbia en dejú.
 - ≈ Aigua de bullir les prunes panses.
 - ≈ Cafè en dejú.
 - ≈ Suc de taronja en dejú (sense colar).
 - ≈ Dos o tres prunes en dejú.
 - ≈ Un o dos kiwis en dejú.

*Si malgrat totes aquestes indicacions perdeu pes i no el recupereu, consulteu el vostre especialista en nutrició.

El estreñimiento

El estreñimiento es la alteración del tránsito intestinal con una frecuencia de defecación menor a 3 veces a la semana. El esfuerzo exagerado para defecar, heces muy duras o sensación de vaciamiento incompleto también puede considerarse estreñimiento.

El estreñimiento suele ser debido a numerosos factores como pueden ser los tratamientos administrados, la medicación, la alimentación y el sedentarismo (inmovilidad o poca actividad física).

Es importante mantener una alimentación saludable con un aporte suficiente de fibra y de líquidos, juntamente con una actividad física moderada.

CONSEJOS GENERALES

1. Intentar caminar todos los días.
2. Movilizar el intestino con suaves masajes rotatorios en el abdomen en sentido de la agujas del reloj.
3. Comer despacio y masticar bien los alimentos.
4. Intentar mantener unos horarios para ir al baño de modo regular.
5. No tomar laxantes sin consultarlo con su médico.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

1. Se recomienda beber mucho líquido (agua, infusiones, caldo...) 1,5 a 2 litros al día.
2. Tomar alimentos con alto contenido en fibra: pan y cereales integrales, salvado, muesli, frutos secos, y todo tipo de verduras y de frutas.
3. Aumentar progresivamente el consumo de verduras, frutas (kiwi, ciruelas,...) y legumbres, tomando 5 raciones al día.
4. Tomar los purés de verduras, frutas y legumbres sin colar.
5. Puede añadir salvado de trigo (1 cucharada) en yogures, leche... y aumentar progresivamente la cantidad.
6. Aumentar el aceite de oliva de la dieta.
7. Se pueden probar diferentes remedios caseros que frecuentemente suelen ser útiles:
 - ≈ Un vaso de agua tibia en ayunas.
 - ≈ Agua de hervir las ciruelas pasas.
 - ≈ Café en ayunas.
 - ≈ Zumo de naranja en ayunas (sin colar).
 - ≈ Dos o tres ciruelas en ayunas.
 - ≈ Uno o dos kiwis en ayunas.

*Si a pesar de todas estas indicaciones usted pierde peso y no lo recupera, consulte con su especialista en nutrición.