

Recomanacions nutricionals | Restrenyiment

DEFINICIÓ

- Freqüència de defecació menor de tres vegades a la setmana.
- Emissió d'excrements molt durs.
- Molèsties excessives al defecar o sensació de buidament incomplet, entre altres.
- El sedentarisme, l'estrès i la ansietat, els mals hàbits alimentaris i la ingesta insuficient de líquids, així com no prestar atenció a les ganes de defecar, o dedicar-li un temps insuficient, son factors que poden causar o agreujar el trastorn.

CARACTERÍSTIQUES

- Reduir el temps de trànsit intestinal, aconseguint així un patró de defecació normal.
- Augmentar el volum dels excrements i disminuir la consistència.
- Prevenir complicacions associades al restrenyiment (hemorroides, fissures)

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Incrementeu de forma gradual el contingut en fibra de la dieta.
- Mantingueu una adequada hidratació (beveu suficients líquids).
- Realitzeu exercici físic de forma regular.
- Quan tingueu ganes de defecar, procureu anar al bany. Manteniu un horari regular.
- Beveu suficients líquids (2–2,5 L/dia) Si no existeix cap contraindicació.
- Augmenteu la quantitat de fibra d'una dieta, però progressivament pels efectes desagradables que pot arribar a tenir (gasos al tub digestiu...).

TAULA DE FREQUÈNCIA D'ALIMENTS

GRUPS D'ALIMENTS	FREQUÈNCIA		RACIÓ
VERDURES	Diari	≥2	120-200 g
FRUITES	Diari	≥3	150-200 g
LACTIS	Diari	3-4	200-250 ml de llet 200-250 g de iogurt 80-125 g formatge fresc 40-60 g formatge semi curat
OLI D'OLIVA	Diari	3-6	10 ml
PA I CEREALS	Diari	3-4	40-60 g de pa 30 g cereals esmorzar 30 g galetes 'Maria'
PASTA, ARRÒS, PANÍS I PATATA	Setmanal	4-6	60-80 g sec 150 g cuit 150-200 g patates
LLEGUMS	Setmanal	2-4	60-80 g sec 150 g cuit
PEIX	Setmanal	4-5 (1-2 blau)	150-170 g
CARN MAGRA, AUS	Setmanal	3-4 carn magra	130-150 g
OUS	Setmanal	4-5	60-75 g
FRUITS SECS	Setmanal	3-7	Un grapat

EMBOTITS I CARNS GREIXOSES, BRIOXERIA, GELATS, LLAMINADURES	Ocasionalment	Ocasionalment	
AIGUA	8-12	8-12	200-205 ml
ACTIVITAT FÍSICA	Diari	diari	>30 minuts

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



Per a més informació visita'ns a
www.clinicaterresebre.cat