

DIETA PRI KRONIČNEM ZAPRTJU IN DIVERTIKLIH ŠIROKEGA ČRVESA

Evropska prehrana je taka , da iztrebljamo njene ostanke samo enkrat na dan, praviloma zjutraj po zajtrku. Za kronično zaprtje je predvsem značilno, da se praznimo s težavo, čeprav morda vsak dan. Pri pravem zaprtju pa gre običajno za oboje, za praznjenje na nekaj dni in to s težavo.

Priporočamo hrano, ki vsebuje veliko neprebavljivih primesi, predvsem celuloznih vlaken. Teh je veliko v sadju, zelenjavi in polnomletih žitnih izdelkih.

Za zaprtje niso priporočljivi bel kruh, bele testenine, slaščice in sladkor.

Koristijo otrobi, predvsem mleti žitni otrobi, ki jih dodajamo vsaki hrani. Krompir le v zmernih količinah. Od sadja priporočamo zlasti jabolka z lupino, surove fige in slive ter v vodi ali jogurtu namočeno laneno seme. Nekaterim zelo pomaga zelje, zlasti pa zeljnica, sveža paprika, kivi.

Nekaterim pomagajo jogurt in kisl mleka - predvsem jogurt s probiotičnimi bakterijami.

Priporočamo nekaj dcl tople mineralne vode (Donat) zjutraj na tešče .

Potrebno je uživati čim več tekočine, priporočljivo je gibanje, odvajanje vsak dan ob istem času. Ko začutimo poriv na blato ga je potrebno upoštevati, ne pa zatreti !

Na splošno je kronično zaprtje motnja, ki se slabša .

Sčasoma mora del ljudi , ki imajo težave, preiti na odvajala. Za začetek imajo prednost tista , v katerih so neprebavljive snovi (sirup Portalak , Agiolax , Agar). Ko ne pomagajo več , je treba dodajati odvajalne čaje , ki vsebujejo seno, krhliko in podobno (Bekunis in podobne mešanice) . Odvajalni čaji za redno uporabo niso priporočljivi, saj močno dražijo črevesno sluznico in jo pri dolgotrajni uporabi tudi okvarijo.

Močnejših odvajal se izogibamo, kolikor je mogoče (Dulcolax).