

Recomanacions per evitar el restrenyiment

Servei d'Endocrinologia i Nutrició

RECOMANACIONS GENERALS

- Per augmentar l'aportació de fibra de la dieta es recomana:
 - Consumir 2-3 peces de fruita fresca al dia, preferiblement amb pell.
 - Consumir 2 racions de verdura al dia, preferiblement 1 crua i 1 cuïta.
 - Consumir llegum 2 cops a la setmana.
- És aconsellable introduir els cereals integrals: pasta, cereals d'esmorzar, pa, biscotes, etc.
- És recomanable prendre un got d'aigua calenta o tèbia en dejú i fer un massatge a la zona abdominal.
- Fer exercici físic diàriament (per exemple: caminar durant 30-40 minuts al dia).
- Beure com a mínim 1 litre i mig d'aigua al dia.
- Es recomana prendre iogurts descremats amb bífidus, com a mínim 1 al dia i a la mateixa franja horària.

ALIMENTS AMB GRAN CONTINGUT DE FIBRA

- Productes integrals.
- Fruïtes amb pell: pruna, préssecs, pera, etc.
- Fruïtes sense pell: cítrics, kiwi, pinya natural, magrana, maduixes, etc.
- Verdures cuites: carxofa, espàrrecs, espinacs, bledes, etc.
- Verdures crues: enciam, escarola, tomàquet, pastanaga, cogombre amb pell, etc.

