

Коррекция диеты при запорах

Исключаемые продукты:

- свежая сдобная выпечка
- жирные сорта мяса, рыбы, птицы, копчености, консервы
- рис, манная крупа, бобовые
- редька, редис, чеснок, лук, грибы
- кисель, айва, изделия с кремом
- острые, жирные соусы, хрен, горчица, перец, какао
- крепкий чёрный чай, животные и кулинарные жиры



Рекомендуемые продукты:

- хлеб цельнозерновой и с отрубями
- овощные супы, нежирные сорта рыбы и мяса
- кисломолочные напитки
- крупы гречневая, пшеничная, ячневая в виде рассыпчатых каш, пшеничные отруби
- сырые и термически обработанные овощи
- сырые фрукты и ягоды в большом количестве
- мармелад, сухофрукты, мёд, варенье, отвар шиповника



Пирамида здорового питания

Жир, соль, сахар, сладости (свести к минимуму)



Размеры порций:

Порция каши – размером с кулак,
порция хлеба или хлебцев – 2 столовых кусочка (30 г),
порция мяса или рыбы – размером с вашу ладонь,
порция творога – 180 г,
порция кефира, молока – 1 стакан,
порция йогурта без наполнителей – полстакана,
порция овощей, фруктов – около 80 г = 1 средний фрукт.

Департамент здравоохранения и фармации Ярославской области
ГБУЗ ЯО «Областная клиническая больница»
ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики»
www.yarostmp.ru

Время расслабиться!

Лёгкая помощь кишечнику

Многие думают, что если нет ежедневного стула, то это запор. И наоборот, человеку кажется, что его кишечник работает нормально, но на самом деле склонность к запорам уже появилась.



Работа кишечника индивидуальна
для каждого из нас

Тест для самоконтроля:

- Стул реже 3-х раз в неделю
- Длительность дефекации 30-45 мин.
- Каловые массы очень твердые и их мало
- Необходимость натуживания
- Чувство неполного опорожнения кишечника после дефекации
- Необходимость приёма слабительных 2-3 раза в неделю

Если вы ответили «ДА» на 3 из 6 вопросов, возможно у вас есть склонность к запорам и вам нужно особенно внимательно относиться к работе вашего кишечника.

Самые частые причины возникновения запоров:

- Нерегулярное питание рафинированными продуктами
- Недостаточное употребление жидкости в течение дня
- Малоактивный образ жизни
- Побочные эффекты приёма некоторых медикаментов
- Стрессы и депрессия
- Командировки и путешествия
- Беременность, климакс, гормональные нарушения при некоторых заболеваниях (гипотиреоз, сахарный диабет и т.д.)



Важно помнить!

В ряде случаев запор может быть симптомом серьёзного заболевания или побочным эффектом лечения лекарственными препаратами. В такой ситуации необходимо обратиться к врачу для прохождения дополнительного обследования и подбора правильной терапии.

Осторожно со слабительными!

Наиболее популярные слабительные средства могут обладать нежелательным действием: от болезненных спазмов до длительной диареи и потери важных для организма микроэлементов: калия, натрия, магния. Слабительные нельзя принимать длительно. При регулярном их применении формируется так называемый синдром «ленивого кишечника», когда он перестаёт реагировать на естественные стимулы, снова и снова требуя слабительное.

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



10 правил здоровья для вашего кишечника

- Есть понемногу, малыми порциями, 4-5 раз в день, и никогда – всухомытку.
- Включайте в питание продукты, богатые клетчаткой. Полезны фрукты в кожуре, любые овощи (не менее 500гр. в день в сыром, варёном и тушёном виде), инжир, изюм, чернослив, хлеб из муки грубого помола, гречневая и овсяная крупы.
- Добавляйте отруби в супы, каши, творог, салаты: 1-2 ст.л. (20-30гр.) в день. Эффективно при запорах вечером через 2 часа после ужина съедать 1 стакан 1% кефира+ 1ст.л. отрубей.
- Меньше рафинированных и легкоусвояемых продуктов. Ограничить употребление картофеля, макарон, кофе, шоколада, брусники, черники, груш до 1-2 раз в неделю.
- Употребляйте достаточное количество воды комнатной температуры, не менее 1,5-2 литра в день, утром – натощак и за 30 минут перед каждым приёмом пищи. Можно подкислять воду соком лимона или лайма. Замените чёрный чай на зелёный и травяной.
- Увеличьте физическую активность. Работу кишечника стимулирует ходьба, регулярная гимнастика, плавание в бассейне – хотя-бы 20-30мин. физической активности в день.
- Утром после пробуждения делать массаж живота в области кишечника лёгкими круговыми движениями по часовой стрелке 3-5 мин.
- Никогда не сдерживайте позывы и сразу же идите в туалет.
- После завтрака ежедневно «тренируйте» кишечник». Идите в туалет и посидите 10мин., никогда не спешите. Со временем ваш кишечник научится работать.
- Избегайте длительного натуживания, это крайне вредно для прямой кишки.
- Внимательно изучайте лекарства, которые вы принимаете – запор может быть вызван их применением. Посоветуйтесь с врачом, как помочь работе кишечника.
- Если вы решили принимать слабительное, проконсультируйтесь с вашим врачом. Выбранное слабительное должно быть эффективным и безопасным для вас.