

Zaparcia spowodowane złą dietą - jak sobie z nimi radzić?

19-01-2008

**Problem z wypróżnianiem dotyczy coraz większej liczby osób. Powodem tej dolegliwości jest najczęściej niewłaściwa dieta, stres i nieaktywny tryb życia. Przedstawiamy kilka rad, w jaki sposób zniwelować tę przykrą dolegliwość.**

Dorosły człowiek powinien wypróżniać się raz dziennie. O zaparciu możemy mówić wtedy, gdy: wypróżniamy się mniej niż trzy razy w tygodniu, stolce oddajemy z trudem, są one twarde i towarzyszy temu uczucie niepełnego wypróżnienia.

Jeżeli zaparcia nie są związane z chorobą jelit to ich podłoże tkwi w niewłaściwej diecie, niedostatecznej ilości płynów, ciągłym stresie, braku aktywności fizycznej oraz zbyt dużej ilości używek: kawy, alkoholu, tytoniu. Anna Lewitt dietetyk przekonuje do zastosowania kilku prostych wskazówek, które pomogą w walce z zaparciami:

1. Przede wszystkim należy unikać wysoko przetworzonych produktów żywnościowych.
2. Spożywać 4 do 6 posiłków dziennie, w odstępach 3-4 godzin.
3. Wzbogacić dietę o: produkty zawierające błonnik, czyli warzywa, owoce, płatki owsiane, różne kasze, makarony razowe, ciemne pieczywo, mięso drobiowe, biały ser, mleko i przetwory mleczne takie jak kefir czy jogurt.
4. Należy także wypijać odpowiednią ilość płynów. Najlepiej wodę mineralną niegazowaną (od 1,5 do 3,0 l dziennie, w zależności od masy ciała).
5. Być aktywnym fizycznie: należy ruszać się 5-7 razy w tygodniu po min. 30min do 1,5h dziennie. Ćwiczenia typu: marsz, jazda na rowerze, pływanie czy gimnastyka.

Autor: Joanna Papiernik

Źródło:

Wydrukowano ze strony <http://www.zdrowie.senior.pl/75,0,Zaparcia-spowodowane-zla-dieta-jak-sobie-z-nimi-radzic,3477.html>