

**Wskazówki w celu zapobiegania zaparciom (blokadzie jelit)**

Zapewnij ciału wystarczającą ilość ruchu (na przykład spacerując, jeżdżąc na rowerze lub pływając).

Pamiętaj o zjedzeniu śniadania, to pobudza jelita. W ciągu dnia jadaj regularnie, nie pomijaj żadnego posiłku.

Jedz pożywienie bogate w błonnik. Błonnik znajduje się w chlebie pełnoziarnistym, pumperniklu (roggebrood) i chlebie z rodzynkami (krentenbrood), brązowym ryżu, owocach ze skórką, świeżych warzywach i roślinach strączkowych (groch, fasola, soczewica).

Ponadto, orzechy, orzeszki ziemne, płatki owsiane, muesli i suszone owoce (morele, śliwki i rodzynki) są bogate w błonnik. Można także wzbogacić dietę w otręby, tak na przykład dodać je do jogurtu. Na początku jelita będą musiały przyzwyczaić się do błonnika, z tego powodu mogą wystąpić wzdęcia.

Zawsze żuj pokarm w całości i powoli.

Pamiętaj, aby dużo pić (od 6 do 8 szklanek na dzień). Rano na pusty żołądek wypić szklankę wody. Nie pić ziołowych herbat przeczyszczających, które nie są przeznaczone na kobiet ciężarnych. Można wypić sok Roosvicee Laxo, który działa przeczyszczająco i dostępny jest w supermarkecie lub drogerii.

W przypadku parcia natychmiast udać się do toalety, inaczej trudno będzie się wypróżnić. Poczekać do momentu wypróżnienia, ale nie siedzieć na toalecie zbyt, jeżeli nie daje to żadnego efektu. Może uda się następnym razem. Zbyt długie siedzenie na toalecie może z powodu nacisku osłabić mięśnie dna miednicy i powodować hemoroidy. Codzienne wypróżnianie nie jest konieczne w celu utrzymania dobrego stanu zdrowia. Można ewentualnie użyć podnóżka dla zachowania lepszej postawy. Nieznacznie odchylenie się do tyłu ułatwia przejście stolca w jelicie i jego wydalenie.

Nigdy nie wstrzymywać stolca. Jeżeli natychmiast znowu musisz skorzystać z toalety, należy to zrobić. Z toalety należy korzystać każdego dnia o tej samej porze, także wtedy, jeśli nie odczuwasz takiej potrzeby.

Jeżeli porady te nie pomagają można zastosować nasiona babki,

gume karaya (sterculiagom) lub oczyszczone otręby. W przypadku ostrych zaparć (bez wypróżnienia przez kilka dni), warto zastosować laktulozę. Z lekarzem skontaktować należy się w przypadku braku poprawy po zastosowaniu dostępnych bez recepty środków, gdy zaparcie trwa ponad dwa tygodnie, kiedy sposób wypróżniania się zmienia się przy niezmienionym stylu życia, w przypadku bólu brzucha z wzdęciami i wymiotami, występowania krwi w kale, podejrzenia hemoroidów oraz następujących po sobie zaparć oraz biegunek Zażywanie tabletek z żelazem, może być przyczyną zaparć. Nie przerywaj zażywania żelaza z własnej inicjatywy, ale skorzystaj z powyższych wskazówek lub skontaktuj się z nami w celu przepisania innych tabletek zawierających żelazo.