

نکات تغذیه ای در یبوست

- در ساعت مشخصی بیمار آلو یا انجیر خیسانده استفاده کند ، با این کار روده شرطی شده و حرکات رودوی افزایش می یابد.
- خوردن آب کافی بسیار مفید است.
- مصرف میوه و سبزی همراه با آب فراوان توصیه می شود.
- دمای نوشیدنی، یخ در بهشت، آب آناناس رقیق شده و در یخ کوبیده شده در صبح ها توصیه می شود. ترجیحا ناشتا به خاطر شوکی که به دستگاه گوارش وارد می کند در درمان یبوست مفید است.
- غلات سبوس دار و نان سبوس دار به شرطی که منجر به تشدید رفلکس نشود در این صورت نان سفید بهتر تحمل می شود.
- از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی کافئین (از قبیل قهوه، کاکائو، شکلات، نوشابه و چای پررنگ) پرهیز شود.
- اجابت مزاج را به تاخیر نیندازید و به محض احساس دفع ، اجابت مزاج داشته باشید .
- در صورت مصرف بیسکوئیت انواع سبوس دار ارجح می باشد.
- در رژیم غذایی خود از حیوانات استفاده نمایید.
- در طول روز همراه با مایعات دریافتی از خاکشیر و یا تخم شربتی نیز استفاده نمایید.