

Zaparcia: płyny i błonnik

Zaparcia zgłaszał w badaniu STEP 1 mniej więcej co czwarty uczestnik i utrzymywały się dłużej niż pozostałe dolegliwości. Przy mniejszych porcjach do jelit trafia mniej błonnika i mniej płynów naraz. Tu są tylko jedzenie, picie i rytm dnia, bez preparatów i bez dawek.

Ile pić i ile błonnika

PŁYNY

- Przy zaparciach zaleca się co najmniej **2,5 litra dziennie**, głównie wody
- Liczą się też herbata, napary, zupy i fermentowane napoje mleczne
- Warto rozważyć wodę wysokozmineralizowaną, bogatą w magnez
- Butelka albo bidon w zasięgu ręki, bo przy mniejszym apetycie pragnienie też słabnie
- Przy chorobie serca lub nerek ilość płynów ustala lekarz

BŁONNIK

- Minimum **28 g dziennie**
- Zwiększaj ilość stopniowo, przez kilka dni, inaczej dojdą wzdęcia
- Warzywa i owoce, minimum 400 g dziennie
- Kiszonki, pełne ziarno, orzechy i pestki, garść dziennie
- Soki i nektary błonnika nie mają, owoce suszone tylko okazjonalnie

Ile błonnika mają domowe porcje

PRODUKT	PORCJA	BŁONNIK	PRODUKT	PORCJA	BŁONNIK
Siemię lniane, świeżo zmielone	1 łyżka	2,5 g	Gruszka ze skórką	1 sztuka	4 g
Otręby owsiane	2 łyżki	3 g	Chleb żytni razowy	2 kromki	5 g
Nasiona chia	1 łyżka	4 g	Kasza gryczana	60 g suchej	4 g
Suszone śliwki	5 sztuk	3 g	Ciecierzycza	150 g	7 g
Maliny	150 g	5 g	Warzywa gotowane	talerz	4 g
Kiwi	2 sztuki	4 g	Migdały	30 g	4 g

RYTM DNIA

- Szklanka wody zaraz po wstaniu
- Stała pora, o której siadasz bez pośpiechu
- Ruch po posiłku, choćby przejście się po domu
- Podnózek pod stopy, kolana wyżej niż biodra
- Nie odkładaj wyjścia do toalety

CO POGARSZA

- Więcej błonnika bez zwiększenia płynów
- Bardzo małe i rzadkie posiłki przez cały dzień
- Cały dzień w pozycji siedzącej
- Odwodnienie po biegunce, upale albo treningu

Jeśli problem trzyma dłużej niż kilka dni, boli albo występuje na zmianę z biegunką, porozmawiaj z lekarzem lub farmaceutą. Ta kartka nie poleca preparatów i nie zawiera dawek.

WIĘCEJ W PRZEWODNIKU



Całość, czyli przygotowanie do terapii, skutki uboczne, ochrona mięśni i okres po odstawieniu leku, jest w przewodniku „Strategia GLP-1”. Codziennego pilnowania uczy aplikacja plumka.