

# Prevenió del restrenyiment

## Què menjar per prevenir el restrenyiment

- Mengeu fibra soluble
  - Augmenta el volum de les femtes
  - Augmenta la freqüència de les deposicions
  - Disminueix el temps de trànsit intestinal
- Mantingueu un horari regular dels àpats
- Bebeu 1,5 litres de líquids al dia



## Aliments recomanats:

- **Diàriament:**
  - 2 racions de verdura ● 3 peces de fruita ● 4 racions de cereals (pa, pasta, arròs)
- **Setmanalment:**
  - 2-5 racions de llegums

## Quins hàbits podeu adoptar per prevenir el restrenyiment

- Dieta rica en fibra i líquids
- Eviteu els aliments processats
- Probiòtics naturals (kefir)
- Horaris regulars dels àpats
- Hàbit evacuatori regular
  - A la mateixa hora ● Anar-hi sense presses ● No fer esforços ● Anar-hi quan se'n tinguin ganes
- Exercici freqüent (30 minuts al dia)
- Massatges abdominals



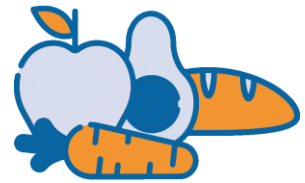
## Quan heu de consultar el metge

- Cal consultar el metge si es presenten símptomes com:
  - Dolor abdominal ● Menys de 3 deposicions a la setmana ● Haver de fer esforç per defecar

# Prevención del estreñimiento

## Que comer para prevenir el estreñimiento

- Comer fibra soluble
  - Aumenta el volumen de las heces
  - Aumenta la frecuencia de deposiciones
  - Disminuye el tránsito intestinal
- Horario regular de las comida
- Beber 1,5 litros de líquidos al día



## Alimentos recomendados:

- **Diariamente:**
  - 2 raciones de verdura • 3 piezas de fruta • 4 raciones de cereales (pan, pasta, arroz)
- **Setmanalment:**
  - 2-5 raciones de legumbres

## Que habitos puedo hacer para prevenir el estreñimiento

- Dieta rica en fibra y líquidos
- Evitar alimentos procesados
- Probióticos naturales (kefir)
- Horarios regulares de las comidas
- Hábito evacuatorio regular
  - Misma hora • Ir sin prisas • No realizar esfuerzos • Ir cuando tengas ganas
- Ejercicio frecuente (30 minutos al día)
- Masajes de abdomen



## Cuando debo consultar al médico

- Debe consultar al médico si presenta síntomas:
  - Dolor abdominal • Menos de 3 deposiciones a la semana • Realiza esfuerzo al defecar