CONSTIPAÇÃO INTESTINAL: CAUSAS E CUIDADOS



Dr. Adelmo Almeida

WWW.DRADELMOALMEIDA.COM.BR



CAUSAS MAIS FREQUENTES:

Alimentação insuficiente em fibras;
Baixa ingestão de líquidos;
Mudança de rotina;
Vida sedentária;
Uso de medicamentos;
Não atendimento à vontade de evacuar;
Stress e mudanças emocionais.

COMO PREVENIR, OU REGULARIZAR O RITMO INTESTINAL:

Criar hábitos e horários regulares para ir ao banheiro, especialmente após uma das refeições principais;
Não reter as fezes;

Ingerir pelo menos 3 litros de líquidos diariamente, entre eles, água, sucos naturais, chás, etc.
Alimentação rica em fibras;
Fazer exercícios;
Ingerir pelo menos 5 variedades de frutas e vegetais diariamente ou suplementos com fibras.
NÃO COMER PIMENTA, FARINHA, MAISENA OU TAPIOCA.

PROCURE ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS:

Frutas (ameixa seca, laranja, abacaxi, tangerina, pêra, , manga, etc.)
*ingerir o bagaço.
Legumes e verduras (feijão, brócolis, repolho, cenoura, couve-flor, aipo, milho, ervilhas, alface, acelga, beterraba, lentilha, etc.)
Cereais (farelo de trigo, farelo de aveia, arroz integral, cevada)
Pão de trigo integral, pão de centeio.
Granola.

Este conteúdo foi útil para você? Compartilhe.

Veja também o vídeo sobre este assunto.