

Ummetuksen hoito ruokavaliolla

AIHEUTTAJAT:

- Vähäinen liikunta
- Kuidun puute
- Vähänen nesteen saanti
- Sairaudet esim. diabetes, neurologiset sairaudet, psyykkiset sairaudet; masennus ja anorexia, paksu- ja peräsuolisyöpä
- Lääkkeet
- Rakenteelliset syyt

ENSISIJAINEN HOITO RUOKAVALIOLLA:

Huom! Vaatii hoitoa vain, jos aiheuttaa oireita

- Kuidun lisääminen
- Kuitua VÄHINTÄÄN 30-35g
- Kuitupitoiseen ruokavalioon siirtyminen vähitellen

Alkuun leseitä 1-2 rkl /pvä, suurennetaan pikkuhiljaa kunnes 3-6 rkl/pvä. Liotetaan veteen tai sekoitetaan ruokaan.

Viikunat ja luumut: 6-7 vedessä liotettua/ päivä

Nestettä 2L /pvä etenkin jos käytössä

PAJALAN PUURO