

العلاج الغذائي للإمساك

ما هو الإمساك؟

الإمساك هو الصعوبة في حركة الأمعاء أو خروج البراز لعدة أسابيع أو أكثر. يشخص الإمساك عندما تقل القدرة على خروج البراز ثلاث مرارة أو أقل في الأسبوع.

الأسباب:

مكوث البراز فترة طويلة داخل الكولون مما يسبب جفاف البراز عن طريق امتصاص الماء الموجود في بقايا الطعام بعد عملية الهضم. الأسباب المحتملة:

- ✓ انسداد في القولون أو المستقيم
- ✓ مشاكل في الأعصاب حول القولون والمستقيم
- ✓ المضاعفات التي تؤثر على الهرمونات في الجسم
- ✓ السكري
- ✓ نشاط المفرط في الغدة الدرقية
- ✓ الحمل

ارشادات عامة

1	إدخال الكثير من المأكولات الغنية بالألياف في النظام الغذائي، بما في ذلك الخضروات، الفاكهة، الحبوب الكاملة.
2	الإكثار من السوائل.
3	ممارسة الرياضة بشكل منتظم.
4	تجنب التوتر
5	عدم تجاهل الرغبة في الدخول إلى المراض.
6	محاولة وضع جدول منتظم لحركات الأمعاء، خاصة بعد تناول الطعام.

المأكولات الغنية بالألياف

حبوب
½ كوب رقائق فطور عالية الألياف. تحقق من المعلومات الغذائية واختار المنتجات التي تحتوي على 4 غرام من الألياف الغذائية أو أكثر لكل وجبة.
½ كوب من الفاصولياء، العدس، البازيلا...
30 غرام خبز قمح الكامل

خضار
1 أرضيشوكي (مطبوخ)
½ كوب شمندر
½ كوب من البروكلي أو الملفوف (مطبوخ)
½ كوب الجزر ، القرنبيط ، الذرة ، الباذنجان ، البامية (المسلوقة)
½ كوب من السبانخ (المطبوخ) أو الكوسا، البطاطا الحلوة، البندورة (المعلبة)

الفاكهة
1 تفاحة أو ½ كوب عصير التفاح، ½ كوب مشمش (معلب)، 1 حبة موز ، ½ كوب كرز (معلب أو طازج)، ½ كوب توت بري (طازج)، 3 تمر (كامل)، 2 تين متوسط (طازج)، ½ حبة الجريب فروت، 1 كيوي، 1 برتقال
1 حبة خوخ (طازجة)، 1 إجاص (طازجة)، 1 حبة خوخ ، ¼ كوب زبيب، ½ كوب فراولة (طازجة)
½ كوب من التوت

متفرقات
ملعقتان كبيرتان من اللوز أو الفول السوداني
كوب واحد من الفشار