

CONSTIPAÇÃO INTESTINAL, OBSTIPAÇÃO INTESTINAL OU INTESTINO "PRESO"



A Constipação Intestinal é um dos nomes dados ao funcionamento irregular do intestino, ou seja, quando o indivíduo não evacua corretamente. É um quadro mais comum nas mulheres.

Muitas pessoas chegam ao consultório e dizem “O meu normal é ir ao banheiro a cada 2 dias”.

Atenção: o seu normal não é normal, e sim prejudicial para a sua saúde.

O correto é ir ao banheiro todos os dias, em horários regulares, de preferência até 2 horas após as refeições. Outro fator importante a ser avaliado é a questão da consistência, que não deve ser muito ressecada e nem líquida.

A alimentação é responsável por mais de 80% dos casos de constipação, que afeta a saúde, podendo causar:

- ✓ *Mau humor;*
- ✓ *Dores abdominais;*
- ✓ *Hemorróida;*
- ✓ *Disfunções hidroeletrólíticas;*
- ✓ *Câncer de intestino.*

DICAS GERAIS PARA EVITAR E TRATAR

Beber a quantidade suficiente de água por dia, pois a falta pode levar ao ressecamento fecal;

Praticar Atividade Física regularmente;

Tente determinar um horário fixo para evacuar;

Evite o uso de laxantes com frequência e sem orientação médica;

Consuma de 3 a 5 porções de frutas diariamente e as consuma com casca, quando possível;

Consuma vegetais folhosos diariamente;

Se alimente em horários regulares, mastigando bem os alimentos;

Faça de 5 a 6 refeições por dia;

**PROCURE UM NUTRICIONISTA E FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO
EQUILIBRADA.**

CONSTIPAÇÃO INTESTINAL, OBSTIPAÇÃO INTESTINAL OU INTESTINO "PRESO"



COM RELAÇÃO AOS ALIMENTOS, PREFIRA:

Farelo de trigo, Aveia, Cereais, Linhaça, Farinha de trigo integral, Germe de trigo

Pão integral, Macarrão integral, Arroz integral, Biscoitos integrais

Mamão, Ameixa Preta, Laranja com bagaço, Figo, Kiwi, Manga, Uva, Uva passas, Abacaxi, Melancia, Caqui, Tangerina, Mexerica, Frutas em geral com casca

Agrião, Brócolis, Couve flor, Couve manteiga, Espinafre, Alface, Milho verde, Abóbora, Abobrinha, Aspargos, Berinjela, Pepino, Quiabo, Rabanete, Repolho, Vagem, Tomate, Verduras folhosas cruas em geral

RECEITA DE SUCO LAXATIVO

Ingredientes:

4 a 5 unidades de Ameixa Preta Seca

½ unidade de Mamão Papaya ou 1 fatia de Mamão Formosa

2 copos de água

1 laranja com bagaço

Modo de preparo:

Deixe as ameixas em um copo com água durante 12 horas. Bata no liquidificador as ameixas amolecidas junto dos outros ingredientes. Beba o suco à noite, pelo menos 30 minutos após a última refeição.