

RECOMANACIONS HIGIENICODIETÈTIQUES PER A LA PREVENCIÓ I EL TRACTAMENT DEL RESTRENYIMENT

El restrenyiment és un símptoma que es caracteritza per una disminució del nombre de deposicions a la setmana que poden ser dures, seques i/o difícils d'expulsar. Pot provocar molèsties digestives, gasos, hemorroides i fissures anals.

En cas que patiu restrenyiment, us recomanem que seguiu els consells següents.

CONSELLS GENERALS

- **Incrementeu el consum d'aliments amb alt contingut de fibra** (verdures, hortalisses, fruites, llegums, fruita seca, etc.) de forma progressiva fins a incloure'ls en tots els àpats.
- **Consumiu les verdures**, les hortalisses i les fruites **crues o poc cuinades i preferiblement amb pell**, sempre que sigui possible.
- **Eviteu colar els triturrats** i purés de verdures i de llegums o els suc de fruita.
- **Assegureu una ingesta de líquids** (aigua, infusions i brous) suficient.
- **Mengeu a poc a poc** i mastegueu bé els aliments.
- Manteniu un **estil de vida actiu** incloent-hi activitat física diària.
- Reserveu un espai de temps, cada dia a la mateixa hora, per **intentar anar de ventre tot i que no en tingueu necessitat**.
- **Adapteu les racions** o quantitats d'aliment a l'activitat física que feu per mantenir un pes saludable.
- **No consumiu begudes alcohòliques ni tabac.**



	FREQÜÈNCIA DE CONSUM	ALIMENTS ACONSELLATS I EXEMPLES
 Cereals integrals	En funció de l'activitat física	Cereals de l'esmorzar integrals no ensucrats (civada, espelta, blat de moro, etc.) Pa integral, pasta integral, segó de blat de moro Arròs integral, quinoa, mill, fajol, espelta, etc.
 Llegums	Mínim 3 racions per setmana	Llenties, cigrons, mongetes seques, soja, pèsols, faves, etc.
 Verdures i hortalisses	Mínim 2 racions al dia	Amanides variades amb canonges, ruca, tomàquet, remolatxa, etc. Espinacs, mongeta verda, pebrot, albergínia, bròquil, coliflor, etc.
 Fruita	Mínim 3 racions al dia, preferentment fresca i de temporada	Fruita fresca: préssec, albercocs, nespres, maduixes, cireres, pinya, prunes, kiwi, taronja, mandarines, figues, poma, pera, plàtan, etc. Fruita dessecada i deshidratada sense sucre: panses, orellanes, figues seques, prunes seques, etc.
 Fruita seca, llavors	1-2 racions al dia	Fruita seca: nous, ametlles, avellanes, festucs, etc. Llavors (triturades o mòltes): pinyons, sèsam, lli, xia, etc.

En aquest document s'hi descriuen unes recomanacions dietètiques generals que poden variar en funció de les necessitats individuals de cadascú. S'aconsella consultar un dietista nutricionista col·legiat per adaptar la pauta d'alimentació a cada situació i persona.