

KONSTİPASYON (KABIZLIK) DİYETİ

Düzenli tuvalete gitme alışkanlığı edininiz. Tuvalet ihtiyacınızı ertelemeyiniz.

Öğünlerinizin zamanında ve düzenli olmasına özen gösteriniz.

Sabahları aç karnına 1 Bardak ılık limonlu su veya süt içiniz.

Günlük sıvı alımını arttırınız. (Günde 10-12 bardak su içiniz.)

Erik, kayısı, incir gib meyveleritaze, kuru veya komposto şeklinde alınız.

Her öğün sebze, meyve ve salata tüketiniz. (Mümkünse kabuklu yenilebilenleri kabuğuyla yiyiniz.)

Kurubaklagilleri haftada en az 3-4 porsiyon kadar diyetinize ekleyiniz.

Günde 2 yemek kaşığı kepek tüketiniz. (Çorba, cacık, yoğurt, bal gibi yiyeceklerle birlikte tüketilebilir.)

Fazla soğuk ve buzlu içeceklerden sakınınız.

Fiziksel hareketinizi arttırınız.