

PREHRANA PRI OBSTIPACIJI

Vzrokov za obstipacijo (zaprtje) je več; med drugim; hrana s premalo ostankov (vlaknin – celuloze) kot tudi dolgo časa termično obdelana hrana, nezadostno telesno gibanje in zadrževanje defekacijskega refleksa.



Glavni poudarek pri prehrani z več vlakninami je na povečani količini živil bogatih s celulozo in določenimi ogljikovimi hidrati, ker celuloza in višek sladkorja neposredno pospešuje peristaltiko (gibanje črevesja). Razen tega dieta vključuje nekoliko večje količine maščob (če nima pacient povečano telesno težo ali kakšnega obolenja kjer so maščobe omenjene) in vitamina B – kompleksa, od katerih je tiamin – B1, posebno važen za vzdrževanje tonusa in peristaltike črevesja. Dietne vlaknine delimo v netopne balastne snovi (grobe vlaknine; celuloza, hemiceluloza in lignin) ter v topne balastne snovi (pektini in različne rastlinske gume).

Balastne snovi se nahajajo zlasti v sadju, zelenjavi, žitih, stročnicah, semenih in nekaterih dietnih izdelkih. Vlaknine spadajo v skupino ogljikovih hidratov. V prebavilih se ne razgradijo in spodbujajo gibanje črevesja. Redno uživanje hrane z veliko vlaknin je priporočljivo pri normalni zdravi prehrani.

PRAKTIČNI NASVETI:

1. manj močnatih jedi in belega kruha
2. ne čokolade, kakava, ruskega čaja, banan
3. mešana prehrana, obroki hrane naj vsebujejo več grobo mletih žit, sadja (ne banan), zelenjave, sveže olivno olje, maslo in dovolj tekočin (npr. bela kava s smetano, črn grobo mleti kruh z maslom, marmelado, medom)
4. na tešče: mlačen Donat Mg, hladen sadni sok ali jogurt (še bolje BI-YO jogurt z balastom)
5. namočene suha slive ali kompot iz suhih sliv, fig

NAJVEČ VLAKININ VSEBUJEJO: pšenični otrobi, polnozrnate moke in izdelki iz njih (graham testenine, črni, graham, ovseni, rženi polnozrnat kruh), ješprenj, neoluščen riž, razne musli mešanice, različni polnozrnat kosmiči, ajdova kaša, prosena kaša...

- suhe slive, fige, mandeljni, orehi, dateljni, rozine
- borovnice, sveže fige, hruške, jabolka, marelice, breskve, kaki, kiwi, pomaranče, mandarine
- grah v zrnju in v stročju, fižol v zrnju in stročju, zelje (kisló, sveže, rdeče), ohrovt, brstični ohrovt, brokoli, rabarbara, jajčevci, paprika, endivija, kristalka, regrat, špinaca, blitva, cvetača, zelena kolerabica, zelena, hren, rdeča pesa, por.

OTROBOV BISKVIT: (primeren tudi za manjše otroke)

5 jajc, 125 g sladkorja, 80 g suhih sliv, 50 g rozin, 75 g ovsenih kosmičev in 100 g » 7 žit – ZLATA ŽETEV« MILUPA.

Cela jajca in sladkor stepamo, da naraste, nato rahlo vmešamo otrobe, rozine in izkoščičene narezane suhe slive. Vse skupaj damo v namazan model, ki smo ga potresli z otrobi.