

PAUTA ALIMENTÀRIA AMB ALT CONTINGUT DE FIBRA

Recomanacions generals

- Augmentar la quantitat de fibra de la dieta, assegurant el consum de verdures, llegums, fruites, cereal integrals i fruita seca. L'increment de fibra en la dieta ha de ser gradual para evitar símptomes de flatulències i malestar intestinal.
- Assegurar una bona hidratació. Si no beu una quantitat d'aigua suficient, la fibra no actua bé i inclús pot ser perjudicial.
- Realitzar exercici físic (mínim 30min al dia, ex: caminar) i en el cas que no sigui possible, fer massatges abdominals per estimular l'evacuació.
- Reservar un espai de temps, cada dia a la mateixa hora, per intentar anar de ventre tot i que no tingui la necessitat.

Recomanacions dietètiques

Assegurar un consum suficient de **fibra** diari a través del consum de:

- VERDURA: 2 racions o més al dia
- FRUITA: 3 racions o més al dia
- PRODUCTES INTEGRALS: amb tots els àpats segons activitat física
- FRUITA SECA I LLAVORS: 1-2 grapats al dia
- LLEGUMS: 4-6 cops a la setmana

MENÚ EXEMPLE

Esmorzar	1 got de llet 1 panet integral amb oli d'oliva o humus o un grapat de cereals integrals 2 prunes
Dinar	Amanida (canonges, tomàquet, ou dur, panses) Llegums amb verdures estofades 1 llesca de pa integral 1 taronja Oli de oliva
Berenar	1 iogurt amb cereals integrals o 1 grapat de fruita seca
Sopar	Crema de espinacs Peix con bolets saltejats 1 llesca de pa integral 1 kiwi Oli de oliva
Ressopó	1 iogurt amb 2 cullerades de segó o llavors de lli triturades