

## DIETA PARA OBSTIPAÇÃO CRÔNICA

- Mantenha uma alimentação saudável rica em fibras frutas, verduras, legumes e cereais.
- Faça refeições regulares (café da manhã, almoço e jantar) e coma devagar, mastigando bem os alimentos e evitando a ingestão em excesso de alimentos constipantes, tais como: massas com farinhas refinadas, batata, chocolate, chá mate e chá preto.
- Beber líquidos em abundância. Inclua em sua dieta muita água e sucos naturais na quantidade mínima de 2 litros diários.
- Vá ao banheiro sempre que tiver vontade. Deixando para depois as fezes podem ficar secas e endurecidas, difíceis de serem eliminadas.
- Evite o uso abusivo de laxantes. Utilize medicamentos apenas com orientação médica.
- Faça exercícios com regularidades. Comece caminhando, pedalando ou nadando, no mínimo três vezes por semana. Aumente o tempo progressivamente, respeitando o seu condicionamento.

**Obs:** Esta é uma dieta que consiste em aumentar o volume do bolo fecal, aumentando as fibras ingeridas. Lembre-se de não comer somente estes alimentos, mas fazer com que seja maior parte de sua alimentação. Use sua criatividade fazendo todos tipos de misturas para que sempre tenha um alimento diferente e saboroso.

<i>Alimentos recomendados</i>			
fiber bran albran saladas de frutas, verduras e legumes crús mamão abacaxi amendoim castanha	leite pipoca ameixa seca aveia, farinha integral centeio, grão integral milho cozido azeitonas verdes figo dessecado banana nanica	feijões cozidos passas farinha de trigo integral laranja com bagaço grão de bico cozido brócolis cru brócolis cozido bolachas integrais	batata inglesa com casca espinafre cru pão de trigo integral amora aspargo cru pão de centeio integral farelo de trigo