

Acest regim va este oferit de: Doamna Dana Bucur, Medic specialist Gastroenterolog cu competenta in Ecografie si Endoscopie digestiva. Detalii si programari pe www.gastromed.ro in cadrul rubricii contact.

REGIM IGIENO- DIETETIC IN CONSTIPATIE

Reguli generale:

- **Se va respecta orarul meselor**
- **Se va educa reflexul de defecatie prin folosirea supozitoarelor cu glicerina la ora fixa (dimineata dupa micul dejun sau seara dupa cina)**
- **Se va face efort fizic pentru scaderea ponderala daca e cazul si stimularea musculaturii abdominale**
- **Se vor bea in jur de 1500 ml lichide pe zi (apa plata, ceai, suc fructe sau legume)**

- **Pentru reglarea tranzitului va sfatuiesc sa alternati metodele de mai jos:**
 - **2 linguri tarate in 1 cana ceai fierbinte sau lapte daca tolerati, eventual cu miere pt gust, amestecati pana devine pasta si se mananca dimineata, pe stomacul gol**
 - **Plantaben fibre, Masalax sau Fibrolax 1-3 pliculete/zi**
 - **1-2 lingurite ulei parafina dimineata**
 - **1-2 supozitoare glicerina/zi**
 - **Herbolax 1-3 cp/zi**

- **In caz de constipatie severa (1 scaun la mai mult de 4 zile) se recomanda urmatoarele metode pentru un interval de 1-2 zile:**
 - **Forlax 1-3 pliculete/zi**
 - **Lactuloza 1-2 masuri/zi**

Acest regim va este oferit de: Doamna Dana Bucur, Medic specialist Gastroenterolog cu competenta in Ecografie si Endoscopie digestiva. Detalii si programari pe www.gastromed.ro in cadrul rubricii contact.