

Forebyggelse af forstoppelse (obstipation)

Tilstræb at komme på toilettet dagligt. Undgå at afføringen bliver hård og knoldet.

Tre vigtige grundregler i forebyggelse af forstoppelse:

1. Spis fiberholdigt

Spis rigeligt med grøntsager, frugt og groft brød. Ved behov for yderligere fibertilskud kan anvendes HUSK, som kan købes på apoteket eller hos MATAS som drys eller piller. Svesker eller sveskejuice indeholder mange fibre og sætter gang i maven.

2. Tilstrækkelig væske

Man bør drikke 1 ½ - 2 ½ l væske dagligt. Helst som vand, juice eller saft. Øl, vin, spiritus tæller ikke med i regnskabet.

3. Motion

Motion sætter gang i maven og man bør dagligt motionere mindst ½ time. Cykelturen til arbejde eller morgenturen med hunden tæller også. Tag trappen i stedet for elevatoren.

Hvis intet virker

Såfremt intet af dette hjælper, må man tage afføringsmidler til hjælp, f.eks. Magnesia, Lactulose, Laxoberal, Movicol, eller Sennesbølge (købes i Matas). Alle kan købes i håndkøb.

OBS! Ved afføringsændring eller blod eller slim i afføringen bør lægen kontaktes!!!