

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, i supermarked, helsekost eller hos MATAS som drys, pulver eller piller. Svesker eller sveskejuice indeholder mange fibre og sætter gang i maven.

2. Tilstrækkelig væske

Man bør drikke 1½ - 2½ 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. Kan købes i håndkøb.

BLØDGØRENDE AFFØRINGSMIDDEL:

Magnesia 500 mg 1-3 tabletter ved sengetid.

eller

Movicol 1-8 breve røres op i vand ved sengetid.

PERISTALTIK FREMMENDE AFFØRINGSMIDDEL:

Laxoberaldråber 5-15 dråber ved sengetid.

Start med blødgørende. Læg peristaltikfremmende oveni, hvis det ikke har hjulpet.

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