



## ΔΙΑΙΤΑ ΥΨΗΛΗ ΣΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (Δυσκοιλιότητα)

### Γενικές οδηγίες:

1. Διαμοιράζετε ομαλά τις θερμίδες και την ποσότητα των φυτικών ινών μιας ημέρας σε 4-6 μικρά γεύματα
2. Πρέπει να καταναλώνετε περίπου 25 – 35 γρ φυτικών ινών την ημέρα
3. Ταυτόχρονα με τη δίαιτα καταναλώνετε τουλάχιστον 1.5 – 2 λίτρα νερό
4. Μετά από μία δίαιτα χαμηλή σε υπόλειμμα, εισάγετε τις φυτικές ίνες σταδιακά στο διαιτολόγιό σας με τέτοιο ρυθμό ώστε να γίνονται καλά ανεκτές από το έντερο

### Οι σωστές επιλογές τροφίμων:

1. Επιλέξτε δημητριακά μη επεξεργασμένα, όπως το ψωμί ολικής άλεσης και το καστανό ρύζι
2. Καταναλώνετε φρούτα και λαχανικά ωμά
3. Καταναλώνετε προϊόντα βρώμης και πιτυρούχα
4. Πιείτε το χυμό ενός λεμονιού αφού προσθέσετε μία κουταλιά μαγειρική σόδα.  
Για να βοηθήσετε τη λειτουργία του εντέρου το πρωί, μπορείτε να πίνετε ένα ποτήρι χλιαρό νερό με μερικές σταγόνες λεμονιού.
5. Αποφύγετε όσο μπορείτε την καθιστική ζωή, η οποία επιτείνει το πρόβλημα της δυσκοιλιότητας και κάνει το έντερο να «τεμπελιάζει».
6. Ορισμένα φάρμακα (λ.χ. αντιόξινα) μπορεί να προκαλέσουν δυσκοιλιότητα. Ενημερώστε το γιατρό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες του.
- 7 .Μην αμελείτε ή αναβάλλετε την επίσκεψη στην τουαλέτα για κανένα λόγο.

