

# Råd till dig

## som besväras av förstoppning

- Försök att röra på dig så mycket som möjligt. Det hjälper att hålla igång magen.
- Drink mycket, gärna ca 2 liter om dagen. Om du har gått ner i vikt så drick gärna sådant som samtidigt ger dig energi, t ex mjölk, juice, saft, läsk eller öl.
- Försök att ha regelbundna toalettvanor och ta god tid på dig vid toalettbesöken.
- Viss mat är lätt lösande. Dit hör katrinplommon och färsk mogen frukt. Katrinplommon finns torkade, som juice eller puré. Om du lätt får gaser i magen är juicen eller purén att föredra.
- Lösliga fibrer är snälla och ger magen något att jobba med. Lösliga fibrer finns i havre, frukt, bär och grönsaker, samt i olika frön. Hela linfrön, psylliumfrön, fiberhusk eller chiafrön kan blandas i gröt eller strös på yoghurt/fil. Tänk på att dricka vätska till.
- Frön kan även blötläggas och intas som en ”pudding”. Blanda 1 msk hela linfrön, psylliumfrön, fiberhusk eller chiafrön med 1-2 dl vätska och låt stå en stund i kylan. Smaksätt gärna med mjölk, vanilj, kanel, kardemumma, kokos eller havre-/mandeldryck och ät med bär.
- Extra olja eller fett i maten kan ha en smörjande effekt. Dock kan vissa personer ha nedsatt tolerans och istället få diarré. Olja och fett innehåller också mycket energi, vilket är bra om du har gått ner i vikt. Olja, majonnäs, majonnäsbase, röror och såser, grädde, smör, och cremé fraige är rika på fett.
- Probiotika -produkter med levande goda bakterier som Dofilus, Bifilus, ProViva eller liknande produkter är bra. De innehåller en koncentration av bakteriestammar som har en normaliserande effekt på tarmen, d.v.s de hjälper till både vid förstoppning och vid diarré.