

10 Δεκεμβρίου 2016

Πέντε βήματα για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)





Η δυσκοιλιότητα αποτελεί ένα συχνό πρόβλημα που «ταλαιπωρεί» σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού, προκαλώντας δυσφορία και υποβαθμίζοντας την ποιότητα ζωής.

Ωστόσο, εξαιρώντας κάποιες περιπτώσεις όπου το πρόβλημα οφείλεται σε άλλα παθολογικά αίτια, η δυσκοιλιότητα μπορεί να αντιμετωπιστεί μέσα από αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και τον τρόπο ζωής του ατόμου.

Παρακάτω, θα δείτε τα 5 βασικότερα βήματα για την αντιμετώπιση του προβλήματος:

1. Φυτικές ίνες - η επαρκής πρόσληψη φυτικών ινών είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου. Επομένως, στόχος είναι η καθημερινή κατανάλωση ποικιλίας φρούτων, λαχανικών και προϊόντων δημητριακών ολικής άλεσης, καθώς και η τακτική επιλογή οσπρίων.

2. Ενυδάτωση - η καλή ενυδάτωση του οργανισμού αποτελεί σημαντική προϋπόθεση ώστε οι φυτικές ίνες να ασκήσουν την ευεργετική τους δράση. Συνεπώς, θα πρέπει να εξασφαλίζεται επαρκής πρόσληψη νερού και υγρών καθημερινά. Ένας χρήσιμος δείκτης για τα επίπεδα υδάτωσης του οργανισμού είναι το χρώμα των ούρων, το οποίο θα πρέπει να είναι ανοιχτό κίτρινο.

3. Πρωινό - το «σημαντικότερο γεύμα της ημέρας» μπορεί να συμβάλλει και στην

αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, διεγείροντας το γαστροκολικό αντανακλαστικό. Βέβαια, είναι σημαντικό να υπάρχει λίγος χρόνος διαθέσιμος για τουαλέτα μετά την κατανάλωσή του.

4. Σωματική δραστηριότητα - η συστηματική άσκηση μπορεί να δράσει βοηθητικά, αυξάνοντας την κινητικότητα του εντέρου. Φροντίστε, λοιπόν, να είστε σωματικά δραστήριοι κατά τη διάρκεια της μέρας κάνοντας κάτι που σας ευχαριστεί, ακόμη και για μικρά διαστήματα, όπως για παράδειγμα έντονο περπάτημα, τρέξιμο ή ποδήλατο.

5. Προβιοτικά-πρεβιοτικά - τα προβιοτικά, οι ζωντανοί δηλαδή μικροοργανισμοί που περιέχονται σε τρόφιμα όπως το γιαούρτι, το κεφίρ και το ξινόγαλα αλλά και τα πρεβιοτικά, που περιέχονται σε δημητριακά ολικής άλεσης, λαχανικά και φρούτα όπως το κρεμμύδι, το σκόρδο, το πράσο, η αγκινάρα και η μπανάνα, καθώς και σε εμπλουτισμένα γαλακτοκομικά προϊόντα, εξασφαλίζουν την ισορροπία της μικροχλωρίδας του εντέρου, βοηθώντας έτσι στην καλύτερη λειτουργία του.

Πηγή: neadiatrofis.gr