

Prof. Dr. Hasan ÖZKAN

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi

İç Hastalıkları ve Gastroenteroloji B.D. Öğretim Üyesi 06100 Cebeci – ANKARA

Hastane Tel: (0312) 362 30 30 / 6103

Muayenehane: Meşrutiyet Caddesi 36/5 (Kocatepe Camii altı, Çağ Hastanesi karşısı)
06420 Kızılay – ANKARA

Muayenehane Tel: (0312) 430 35 35, **Faks:** (0312) 435 60 98

KONSTİPASYONU (PEKLİĞİ) OLANLAR İÇİN YAPILMASI VE TÜKETİLMESİ GEREKENLER

- Sabah aç karnına ılık su içilmeli ve kahvaltı sonrası tuvalet gereksinimi için zaman ayrılmalı,
- Öğünlerin zamanında ve düzenli olmasına özen gösterilmeli,
- Gün içinde dışkılama hissi geldiğinde geçiştirilmemeli,
- Yemeklerin çok sıcak, çok soğuk olmamasına ve iyi çiğnenmesine dikkat edilmeli,
- Öğle ve akşam yemeklerinde mümkün ise miktarı fazla salata yenilmeli,
- Bol miktarda sıvı içilmeli yaklaşık 1,5 litrelik iki pet şişe suyu, (günde 10-12 su bardağı)
- Sık işlem görmemiş tam tahıl ürünleri, taze sebze ve meyveler tüketilmeli,
- Günde 2 adet erik, 2 adet incir, 2 adet kayısı gibi meyvelerin taze yada kurularının tüketimi arttırılmalı,
- Meyve suyu yerine meyvelerin kendisi tercih edilmeli,
- Kabuklu yenilebilen sebze ve meyveler kabukları ile tüketilmeli,
- Nohut, kuru fasulye, bulgur, mercimek gibi taneli bakliyat tüketimi arttırılmalı,
- Mümkün olduğunca düzenli egzersiz yapılmalı, Haftanın en az 4 günü 1 sat tempolu yürüyüş yapmak gerekir.
- Çorbaya ve sulu yemeklere 2 çorba kaşığı buğday kepeği eklenmesi çok faydalı olur.
- Yarım çay bardağı sızma zeytin yağı doldurulur. İçine birkaç damla limon sıkılıp içilir yada ekmek banarak yenilmeli.

YAPILMAMASI VE TÜKETİLMEMESİ GEREKENLER

- Laksatifler (müshiller-ishal yapıcı ilaçlar) bilinçsiz olarak kullanılmamalı,
- Rafine edilmiş her türlü gıdadan kaçınılmalı,
- Hayvansal yağlar (et, süt ürünleri, yumurta), rafine edilmiş şeker ve beyaz undan yapılmış ürünlerden fakir (tatlılar, diğer şekerler, makarna, pirinç, kuskus, şehriye, tarhana, börek, hamur işi vb.) az tüketilmeli, buna karşın lif açısından zengin (meyve, sebze, baklagiller) daha çok yenmeli.
- Hazır çorba içilmemeli,
- Bazı ağrı kesiciler, alüminyum içeren antiasitler, bazı spazm çözücü ilaçlar, anti-depresanlar, sakinleştiriciler, demir preparatları, epilepsi ilaçları, anti-parkinson ilaçlar, kalsiyum kanal blokeri türü antihipertansifler konstipasyona neden olabilir.