

## إرشادات للإمساك

- أكثر من شرب الماء على الأقل يجب تناول (٨) أكواب يومياً من الماء.
- تناول الأغذية الغنية بالألياف مثل:
  - الخضار خاصة الورقية مثل ( السبانخ ، الملوخية ) و الكوسا ، الشمندر.
  - الفواكه خاصة التين و التفاح و البرتقال و الفواكه المجففة مثل التمر.
  - ويفضل تناول الحبوب كاملة القشرة مثل الخبز الأسمر .
- شرب الحليب ممكن أن يساعد في التغلب على الإمساك .
- شرب عصير الخوخ الأسود (PRUNES) ( حسب حالة المريض).
- تناول بعض الأطعمة الغنية بالدهون مثل الأطعمة المقلية و الحلويات (حسب حالة المريض).
- الإكثار من تناول السكريات البسيطة مثل ( السكر ، الجلو ، المربي ، العسل ).
- تناول الوجبات وبشكل منتظم حتى تضمن حركة الأمعاء بشكل مستمر .
- ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة مثل المشي.