

## DIETNA NAVODILA PRI KRONIČNEM ZAPRTJU

- Pri kroničnem zaprtju je priporočljiva hrana z veliko neprebavljivih ostankov oziroma balastnih snovi (30–40 g/dan), ki so zlasti v sadju in zelenjavi ter polnomletih žitnih izdelkih.
- Potrebno je močno zmanjšati uživanje belega kruha, belih testenin, slaščic in sladkorja, ker od njih ostane zelo malo ostankov, kar pospešuje zapeko. Tudi krompir v večjih količinah ni posebno priporočljiv.
- Priporočljivo je uživanje žitnih otrobov. Najprimernejši so grobo mleti pšenični otrobi. Dodajamo jih lahko vsaki hrani v poljubni količini.
- Posebno priporočljivo je tudi veliko neolupljenih jabolok, suhih fig in sliv ter v vodi namočeno laneno seme.
- Mleko posameznikom zaprtje še pospešuje; probiotični jogurt in kislo mleko pa nekaterim zelo pomagajo.
- Tudi pitje mineralne vode donat, ki je bogata z magnezijevim sulfatom, je izredno priporočljivo. Nasplošno je zelo pomembno, da popijete dovolj tekočine.

### PRIMERI JEDILNIKA:

OBROKI	1. JEDILNIK	2. JEDILNIK	3. JEDILNIK
Zajtrk	Kislo mleko Koruzni žganci Sadje	Jogurt Črni kruh Maslo, marmelada Sadje	Bela kava Črni kruh Skuta ali sir Sadje
Malica	Jogurt Otrobov kruh	Kislo mleko Črni kruh	Sadje Črni kruh
Kosilo	Zelenjavna juha Dušeno meso Pražen krompir Sladko zelje Solata	Zelje s fižolom Klobasa Kompot	Zelenjavno-mesna enolončnica Črni kruh Sadje
Malica	Sadje Otrobovo pecivo	Sadje Jogurt	Sadje Kislo mleko
Večerja	Češpljeva kaša Solata ali sadje	Zelenjavno-mesna solata Črni kruh	Solata Trdo kuhano jajce Črni kruh

Več nasvetov in navodil za pripravo hrane dobite v knjigi: Prelec, L., Šeruga, M.: **Prehrana pri boleznih prebavil**. Ljubljana: založba Domus, 1999.