

Общие рекомендации для пациентов с запорами

- Физическая активность. Специальная гимнастика и массаж живота.
- Аэробная нагрузка. Ходьба на месте.
- Соблюдение рекомендаций по питанию. Диета №3 по Певзнеру
- **Не принимать дополнительные слабительные средства без назначения врача!**

Можно

Нельзя

Ржаной, пшеничный из муки грубого помола, печенье сухое, несдобная выпечка	ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ		Хлеб из муки высушенных сортов, слоенное и сдобное тесто
Преимущественно из овощей на мясном бульоне, холодные фруктовые и овощные супы, борщи, свекольники, щи из свежей капусты	СУПЫ		Разрешены все продукты данной категории
Рассыпчатые и полувязкие каши, особенно рекомендуются блюда из гречневой и ячневой. Из бобовых: зеленый горошек и соевый творог	БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ КРУПЫ БОБОВЫХ		Рис, манная крупа, саго, вермишель, бобовые (ограничить или исключить)
Нежирные сорта различных видов мяса, курица, индейка варенная или запеченная, куском или рубленые	МЯСО И ПТИЦА		Жирные сорта, утка, гусь, яйца вкрутую и жаренные, копчености, консервы
Нежирные виды, отварная или запеченная, блюда из морских продуктов	РЫБА		Жирные сорта, копчености, консервы
Свекла, морковь, томаты, огурцы, кабачки, тыква, цветная капуста (в сыром виде, варенная, в виде запеканок)	ОВОЩИ		Редька, редис, чеснок, лук, репа, грибы
Особенно рекомендуется мармелад, пастила, инжир, абрикосы, чернослив, сахар, варенье, особенно рябиновое, мед, компоты	ФРУКТЫ И СЛАДОСТИ		Черника, айва, кизил, шоколад, кисель, изделия с кремом
Простокваша, свежий кефир, нежирная сметана, ацидофильное молоко, варенец, сметана, творог	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		Разрешены все продукты данной категории
Растительные масла (оливковое, подсолнечное)	ЖИРЫ		Животные и кулинарные жиры
Салаты из сырых овощей, винегреты с растительным маслом, икра овощная, фруктовые салаты, сыр неострый	ЗАКУСКИ И ПРИПРАВЫ		Острые и жирные соусы, хрен, горчица, перец
Отвар из шиповника и пшеничных отрубей, соки фруктовые и овощные (из слив, абрикосов, моркови, томатов) Напитки комнатной температуры натощак	НАПИТКИ		Какао, черный кофе, крепкий чай, кисель, алкогольные и газированные напитки

Рекомендуется 5-6 разовый прием пищи маленькими порциями.

РЕКОМЕНДАЦИИ

.....

.....

.....

.....

.....

Схема приема ЛАВАКОЛ® при лечении хронического функционального запора

1-ая схема

1 пакет ЛАВАКОЛ®
утром.



утро

2-ая схема

1 пакет ЛАВАКОЛ®
утром + 1 пакет вечером.



утро + вечер

Эффект проявляется через 24-28 часов

В случае одновременного приема препарата ЛАВАКОЛ® с другими лекарственными средствами его рекомендуется назначать через 2 часа после их приема

Способ применения:

Внутрь. Содержимое 1 пакетика растворяют в стакане воды (200-250мл) непосредственно перед приемом.

Рекомендуемая длительность курса лечения запора — 1 месяц.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАПОРОВ



Ежедневно делайте зарядку.



Лежа или стоя надувайте живот шариком и задерживайте на 5-7 сек. Плавно выдыхайте и максимально вытягивайте живот, задерживая на 5-7 сек.

Повторяйте упражнение 5-7 раз.



Стоя в коленно-локтевой позе, поочередно выгибайте спину вверх на долгий выдох и прогибайте вниз на долгий вдох.



Лежа на животе, обопритесь на ладони, на выдохе поднимите грудь вверх, прижимая таз к полу. Глубоко дышите, задержитесь так на 10-15 секунд.



Лежа на спине, заведите руки за голову и оторвите лопатки от пола.

Повторяйте упражнение 10-15 раз.



Лежа на спине, крутите ногами, как будто едете на велосипеде.

РЕКОМЕНДАЦИИ
