



Gode råd om forstoppelse og fiberrig kost

Forstoppelse kan skyldes mangel på fibre. Fibre findes i groft brød, gryn, fuldkornspasta, brune ris, bulgur, kartofler, grøntsager, frugt og nødder.

Spiser du flere fibre, får du sædvanligvis mere regelmæssig afføring. Det skyldes, at fibre binder væske, så afføringen bliver mere blød, tarmbevægelserne stimuleres og afføringen passerer hurtigere. Fibre øger desuden mængden af gavnlige bakterier i tyktarmen.

Ud over mangel på fibre i kosten kan forstoppelse også skyldes, at du drikker for lidt. Hvis der ikke er tilstrækkelig væske i tarmsystemet, så bliver afføringen lille, fast og svær at komme af med.

Herunder finder du en række gode råd til, hvordan du kan modvirke forstoppelse ved at spise en mere fiberrig kost.

Sådan får du fibre fra din kost

Kilder til fiber

- **Brød.** Du finder den vigtigste kilde til fiber i rugbrød. Du kan med fordel erstatte hvidt brød med en tyk skive rugbrød til alle dine måltider. Rugknækbrød og havregryn er også gode kilder til kostfibre.
- **Kartofler, ris og pasta.** Kartoffler, ris og pasta indeholder fibre. Fuldkornspasta og brune ris har et højere indhold af fibre end almindelig pasta og hvide ris.
- **Frugt og grøntsager.** Frugt og grøntsager giver mange gode næringsstoffer som fibre, vitaminer og mineraler. Det anbefales at spise 600 g frugt og grøntsager hver dag. Fordel dem gerne på alle dagens måltider. Grøntsager behøver ikke at være rå for at være sunde. Fiberindholdet bevares, selvom de koges eller tilberedes i ovn eller på pande.
- **Grove grøntsager.** Der er flest fibre i de "grove" grøntsager: gulerod, ærter, blomkål, rosenkål, broccoli, bønner, hvidkål, rødkål, porre, pastinak, persillerod, selleri, jordskokker, brune og hvide bønner, gule ærter, kikærter, linser med flere.
- **Fine grøntsager.** De "fine" grøntsager indeholder mere vand og har et lavere fiberindhold: grøn salat, kinakål, icebergsalat, tomater, agurk, squash.
- **Frugt.** Frugt kan også spises som frugtgrød og kompot. Nødder og mandler er særlig fiberrige, men også meget kalorierige.

Husk væske, og sluk tørsten i vand

Kroppen har brug for væske. Det anbefales at drikke 1½-2 liter dagligt. Fiberrig kost kræver ekstra væske, da fibrene binder væske i tarmen.



Gode drikkevarer er vand, danskvand, magre mælkeprodukter og light saft/sodavand. Kaffe og te er ok i moderate mængder. I for store mængder tager de pladsen fra de gode drikkevarer.

Fibertilskud

Hvis du har behov for et fibertilskud, anbefaler vi loppefrøskaller. Få nærmere information på apoteket eller hos materialisten.

Regelmæssighed

Ud over kosten er en velfungerende mave- og tarmfunktion afhængig af:

- regelmæssige måltider fordelt på 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider
- regelmæssige "giv-dig-tid"-toiletvaner samt
- daglig motion og fysisk aktivitet.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Sengeafsnit for Gynækologi

Tlf. 97 66 30 93

Vi træffes hele døgnet.