

Forstoppelse

Hvordan får jeg gang i maven?

Forstoppelse er ofte forbundet med ubehag og kan være stærkt hæmmende i dagligdagen. Årsagen til forstoppelse kan skyldes at du får for få fibre, for lidt væske, for lidt motion eller fra medicin, som påvirker dit tarmsystem.

Hvis du vil undgå forstoppelse bør du være opmærksom på din kost. Spis altid fiberrig og fedtfattig kost f.eks. grøntsager, frugt, fjerkræ, små mængder kød. Hvidt brød og kager skal du undgå. Og så anbefaler man mindst 30 minutters motion dagligt for at holde tarmsystemet i gang..