

Gode afføringsvaner

Til patienter og pårørende

Gode afføringsvaner

- Spis groft brød (min 8 g kostfibre/100g) og gryn (min 8 g kostfibre/ 100 g).
- Spis frugt og mange grøntsager. 600 g dagligt, heraf min 300 g grønt, gerne de grove typer.
- Spis gerne bælgfrugter, 100 g dagligt.
- Vælg fuldkornsprodukter ved f.eks. ris og pasta. Se fuldkorn.dk.
- Spis nødder og frø flere gange ugentligt.
- Drik rigeligt, gerne to liter væske dagligt.
- Sørg for at få daglig motion.
- Spis evt. loppesfrøskaller 1-2 spsk. Et fiberprodukt, der fås på apoteket eller hos Matas. Læs brugsanvisning grundigt!

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Mave og tarm ambulatoriet på telefon 7918 2316 tryk 3 hverdage mellem kl. 8.30-12.

Med venlig hilsen

Personalet
Mave og Tarm Ambulatorium

