

## **Διατροφικές συμβουλές για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας**

### **Σαββίδου Αβρόρα. Παιδίατρος**

Η παιδική δυσκοιλιότητα είναι αρκετά συχνό φαινόμενο και μπορεί να επιρεάσει τις καθημερινές δραστηριότητες των παιδιών. Είναι ένα πάρα πολύ κοινό σύμπτωμα και στο 95% των περιπτώσεων δεν υπάρχει οργανικό πρόβλημα. Συνήθως το παιδί είναι υγιές και αναπτύσσεται σωστά. Η πιο υγιής και αποτελεσματική αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας είναι η υιοθέτηση σωστών διατροφικών (και μη) συνηθειών.

### **Χρήσιμες διατροφικές συμβουλές**

- Αύξηση της ποσότητας υγρών ( νερό, φυσικός χυμός)
- Περιορισμός τροφίμων που επιδεινώνουν το πρόβλημα: μπανάνα, μήλο, ρύζι, πατάτες, μακαρόνια και ψωμί μη ολικής
- Αύξηση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες: φρούτα (δαμάσκηνα, ροδάκινα, βερύκοκα, ακτινίδιο, πορτοκάλι, μανταρίνι, φράουλα), λαχανικά (πράσινα φυλλώδη λαχανικά), δημητριακά ολικής άλεσης (άνω του έτους)
- Σούπες λαχανικών, ωμά λαχανικά (σέλινο, μαρούλι, ντομάτες, αγγούρι)
- Όσπρια
- Ελαιόλαδο
- Βρώμη
- Αποξηραμένα φρούτα (σταφίδες, δαμάσκηνα, σύκα)
- Γιαούρτι
- Καλαμπόκι, σε παιδιά άνω των 5 ετών
- Αποφυγή υπερβολικής (πάνω από 750-800ml) κατανάλωσης

γάλακτος ή γαλακτοκομικών προϊόντων, κρέατος, γλυκών

- «Σωστά» ρυθμισμένα γεύματα την ημέρα
- Ένα ποτήρι νερό με μια κουταλιά μέλι η ένα ποτήρι φρέσκο χυμό πορτοκάλι όταν ξυπνήσει το πρωί και προτού πάρει το πρωινό του