

CONSTIPAȚIA

Dr. Irina Mateieș



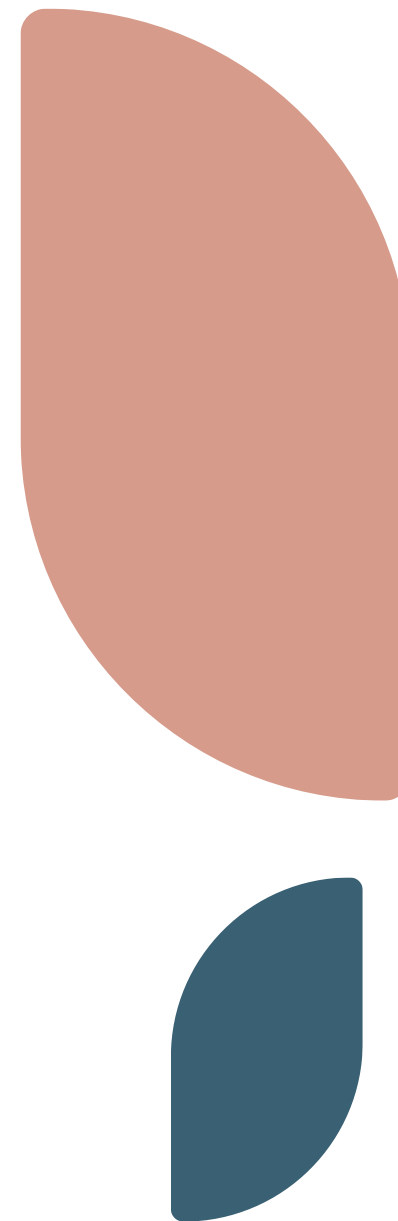
asociatiaalwe.ro

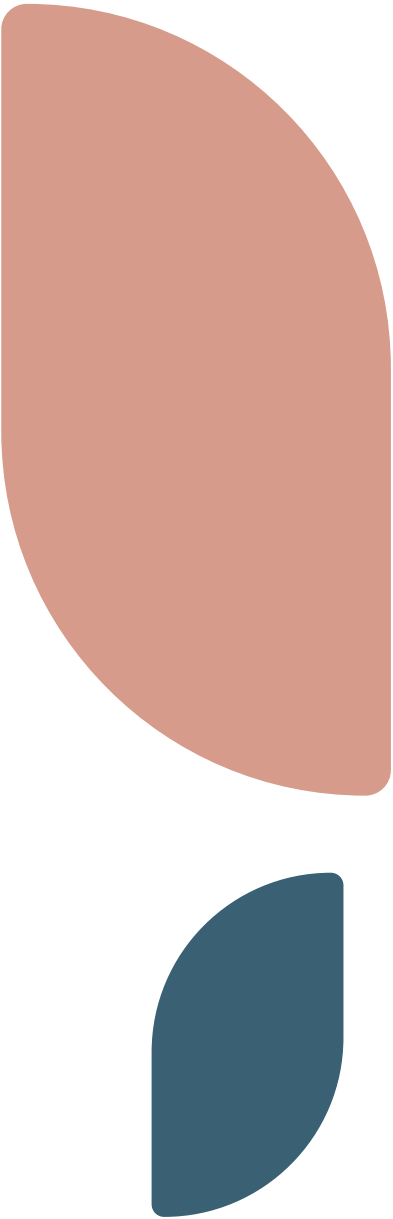
CONSTIPAȚIA

Poate avea mai multe cauze. Dacă aveți cancer, constipația poate apărea din cauza tratamentului sau se poate ca tumora să împiedice trecerea alimentelor prin tubul digestiv. Discutați în primul rând cu medicul dumneavoastră pentru a exclude cauzele non alimentare. Tranzit normal poate fi și un scaun la 2-3 zile și 2-3 scaune pe zi, atâta timp cât ele sunt de consistență normală, ușor de eliminat. Dacă vă chinuiți să eliminați scaunul și eliminarea devine dureroasă, atunci sunteți constipat. Pentru un tranzit intestinal normal avem nevoie de 3 elemente: aportul corect de lichide (aproximativ 2 litri), activitate fizică și dieta corespunzătoare.

Dacă luați morfină sau derivate ale acesteia, doar alimentația nu este suficientă pentru un tranzit normal și va fi nevoie și de medicație pentru menținerea unui tranzit normal.

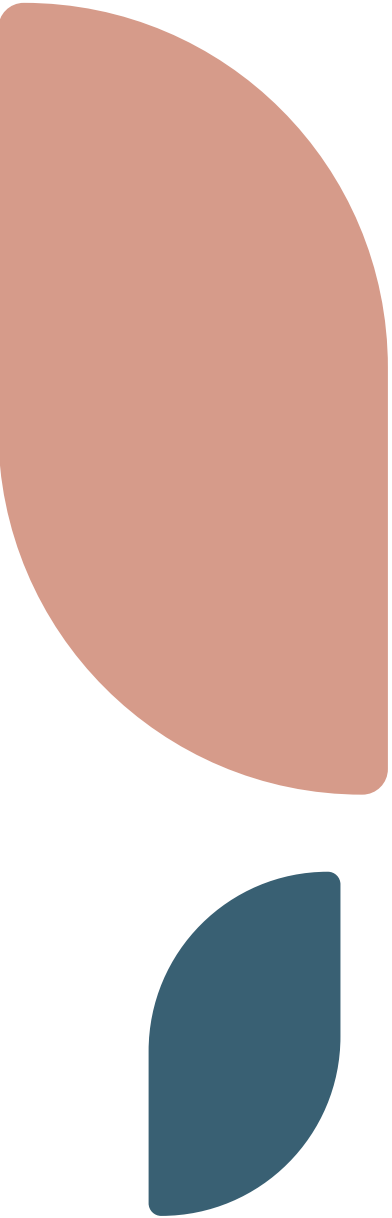
Recomandările alimentare trebuie să le discutați întâi cu medicul dumneavoastră, deoarece în unele cazuri, este posibil, să nu aveți voie să mâncați alimentele de mai jos (de exemplu – în timpul radioterapiei la nivelul abdomenului și pelvisului).





RECOMANDĂRI ALIMENTARE

- Beți lichide, în jur de 8 pahare/zi: apă, compot de prune fără zahăr, ceai verde / alb.
- Consum crescut de fibre – leguminoase (mazăre, fasole, năut, linte), legume, fructe, cereale integrale.
- Putem suplimenta cu tărațe pentru un plus de fibre (2 linguri tărațe de ovăz dimineața + 1 lingură tărațe mixte (grâu+secară+orz). Cantitatea de tărațe se crește treptat, de-a lungul mai multor zile, pentru a evita balonarea. Putem începe cu 1 linguriță 2-3 zile și apoi adăugăm. Dacă ne balonăm, revenim la cantitatea anterioară și după dispariția simptomelor, creștem din nou cantitatea, adăugând mai puțin.
- Legume care dau viteză tranzitului intestinal: crucifere (varză, brocoli, conopidă, gulie, varză de Bruxelles), morcovi cruzi, leguminoase (fasole, mazăre, linte, năut). Atenție – ele pot balona ! Dacă acest lucru este o problemă, atunci reduceți cantitatea lor, sau nu le consumați până nu dispare problema.



RECOMANDĂRI ALIMENTARE

- Fructe care ajută tranzitul intestinal:
 - prune, caise, mere, fructe de pădure;
 - fructe uscate: smochine, prune;
 - fructe oleaginoase: familia de semințe/nuci/alune; accent pe semințele de in măcinate – 2-4 lingurițe.
- Probiotice – fie din iaurt natur, fie de la farmacie
- Activitatea fizică regulată ajută tranzitul
- Mergeti la baie conform unui orar prestabilit, chiar dacă nu simțiți că aveți nevoie
- Suplimente de fibre (ex: psillyum), laxative – discutați cu medicul specialist dacă sunt potrivite pentru dumeavoastră.

IDEE DE LAXATIV ALIMENTAR

- ¼ cană curmale uscate, fără samburi
- 1 cană nectar/compot/suc de prune sau suc de portocale
- ¼ cană de smochine uscate
- ½ cană de stafide
- ¼ cană de prune fără sambure, proaspete sau uscate

Discutați cu medicul dumneavoastră înainte să folosiți medicamente, supozitoare, clisme.

Puneți toate ingredientele într-o oală și gătiți-le până fructele devin moi, dacă mai e nevoie, mai adăugați lichid. Lăsați să se răcească, apoi puneți totul în blender.

Începeți cu câte 1 lingură pe zi și creșteți până la cât este nevoie.

Bibliografie

1. Leser, N. Ledesma, S. Bergerson et al. Oncology nutrition for clinical practice. 2013:116.
2. Cherny NI, Werman B. Diarrhea and constipation. In DeVita VT, Lawrence TS, Rosenberg SA, eds. DeVita, Hellman, and Rosenberg's Cancer: Principles and Practice of Oncology. 11th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2019:2086-2094.
3. National Comprehensive Cancer Network. (NCCN) Palliative care: Constipation. Version 1.2020. Accessed at https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/palliative.pdf

