

KABIZLIK ÖNERİLERİ

Kabızlığın oluşumunda lif içeriği yüksek sebze ve meyve gibi lifli gıdaların az tüketilmesi, sıvı tüketiminin az olması, hareketsizlik, dışkıyı tutma veya geciktirme gibi önlenilecek nedenler ön plandadır.

Bol su için (günde en az 4 su bardağı), sabahları kahvaltıda ballı ılık su veya ballı açık çay içirilebilir. Nane-limon ilavesi yapılabilir.

Beyaz unlu ekmek yerine kepekli ekmek veya tam buğday tercih edin,

Çocuğunuzu gece sütü veya maması ile beslenmeyin.

Günlük sıvı miktarını artırın. Çocuğunuzun kilosuyla orantılı olarak sıvı tüketimini artırın.

İnek sütü yerine kazeinden daha fakir olan **yarım yağlı** keçi sütü tercih edin. Süt tüketiminde günlük iki su bardağını geçmeyin. Yoğun palmitik asit (palm yağı) içeren yağlı gıdalar kalsiyumla birleşerek dışkı taşı (fekalom) oluşumuna sebep olabilir.

Kuru erik, kuru incir, kuru kayısı, keten tohumu, mısır (darı), mısır gevreği (corn flakes) , yulaf, keçiyoynuzu meyvesinin tozu (günde 3 tatlı kaşığı), ılık süt ve baldan oluşan bir kahvaltı tabağı faydalı olabilir.

Sakız yutulması kabızlık yapabilir. Kabızlık olan çocukların sakız çiğnemesi fakat yutmaması tavsiye edilir.

Pirinç pilavı ve makarna tüketimini azaltın. Bulgur (özellikle firik) pilavını tercih edin. Çorba (tarhana olabilir) içme alışkanlığı kazandırın. Sebze ve meyve tüketimini artırın. Havuç, kereviz, turp, pırasa, kabak, salatalık, acur, roka, lahanası, ıspanak, brokoli, lahanası, maydanoz, dereotu ve marul türü gıdaları yedin.

Tahıl ve baklagiller (nohut, fasulye, barbunya, mercimek, bezelye vs.) grubunu ihmal etmeyin, Fındık, ceviz ve badem tüketin (3 yaşın altında ezilerek verilebilir).

Meyve tüketimini artırın, özellikle kavun, karpuz, üzüm, incir, kayısı, portakal gibi meyveleri tercih edin.

Belirtilen lif içeriği zengin gıdaların alınması kabızlığı önler. Çocuk bu gıdaları doğrudan almayacak olursa, küçük parçalara bölünüp çorba kıvamında yiyecekler içerisinde veya püre yapılarak başka yiyecek veya içeceklerin içerisinde karıştırılarak verilebilir.

Önerilen lifli gıdalar: Erik, armut, kayısı, böğürtlen, ahududu, incir, şeftali, ananas, fıstık, portakal (özellikle portakal suyu, portakal reçeli ve yeşil portakal yaprağı suyu), badem, haşlanmış brokoli, bürüksel lahanası, lahanası, pazı, enginar, kuşkonmaz, kabuklu havuç, kabuklu kabak, kabuklu salatalık, ıspanak, yeşil fasulye, nohut, barbunya, esmer pirinç, kepekli ekmek, yulaf kepeği, arpa, darı/mısır, keten tohumu, keçiyoynuzu meyvesinin tozu

Kesinlikle uzak durulması gereken gıdalar: Çikolata, muz, kabuğu soyulmuş elma, çay ve kahve, cips/çitoz, abur-cubur gibi gıdaların tüketimini azaltın, iki su bardağından fazla süt içmeyin

Koyu kıvamlı yoğurtlar, kaymak ve yağlı gıdaları az tüketirin. Aşırı yağ tüketimi barsak hareketlerini yavaşlattığı için kabızlığa sebep olur. Yağlı gıdaları azaltın.

Her gün aynı saatte 15 dak kadar tuvalette oturmasını sağlayın. Tuvalette otururken ayaklar yere basmıyorsa ıkınma hareketinin güçlenmesi için ayaklarının altına mutlaka basamak koyun.

Anal fissür tedavisi için oturma banyosu uygulayın:

Oturabileceği büyüklükte leğenin içine ılık su koyun, suyun içine 2 kapak dolusu Battikon solüsyon dökün ve suyu karıştırın. Daha sonra 15 dk kadar su içinde oturmasını sağlayın.