**DIETA PRI ZAPRTJU**

Znano je, da je pri vegetarijancih občutno manj obstipacije (zaprtja) in divertikuloze (črevesni žepki), kot med mesojedci. Vegetarijanci zaužijejo več dietnih vlaknin iz sadja, zelenjave, polnozrnatih žit in predvsem stročnic.

Hrana z veliko balasta daje večji volumen blata in mehanično aktivira živčne reflekse v črevesni steni in tako izzovejo normalno krčenje, ki premika blato naprej. Hrani lahko dodajate veliko žlico otrobov na dan, po potrebi tudi več žlic. Odlično odvajalo so tudi riževi otrobi, ki za 25 % bolje odvajajo, kot pšenični otrobi. Obe vrsti otrobov sta skrajšali prebavni čas. Poleg otrobov morate vedno spiti 6-8 kozarcev tekočine (vode, čaji), sicer se vlaknine ne morejo namočiti in lahko pride do preveč čvrstega in suhega blata. Otrobe je potrebno postopoma dodajati prehrani sicer lahko pride do bolečin v trebuhu. Druge jedi npr.: kava ali suhe slive, lahko gibanje črevesja pospešijo po kemični poti. Za mehčanje blata je potrebno tudi veliko tekočine.

Priporočljivo:

sveže borovnice, čebula, fige, suhe slive, kisla repa in zelje, zeljnica, pšenični otrobi, vse večkrat na dan pri vsakem obroku, laneno seme-celo ali zdrobljeno v jogurtih in mislijih.

Dovoljeno:

zelenjava (celuloza, polceluloza): stročnice-grah, fižol, oreški, v večjih količinah pri vseh treh glavnih obrokih, predvsem surova;vse solate, blitva,kopriva, špinača, bučke, grah, kislo zelje, kisla repa, paradižnik; v obliki zelenjavnih sokov (pese, korenja, špargljev, zelja, );

sadje: v vseh treh obrokih, surovo, predvsem slive, breskve, marelice, jabolka, grozdje, hruške, tropsko sadje, pomaranče, limone, slivova in jabolčna čežana, suhe slive, suhe fige, rozine, datlji;

kruh: kruh iz celega žitnega zrnja;

škrobna živila: testenine iz polnega zrnja (graham), polnozrnat riž, rženi in ovseni kosmiči, pšenična, prosena, ajdova kaša, krompir

pecivo in sladice : iz polnozrnate moke, (zmerno in redko), brez orehov, lešnikov, mandljev,

maščobe: olivno olje, repično olje, bučno olje, arašidovo olje v manjših količinah kot dodatek jedem, margarina, maslo v manjših količinah;

meso: nemastne ribe, perutnina, divjačina, teletina, pusta govedina v zmernih količinah;

mleko in mlečni izdelki z nižjo vsebnostjo maščob: skuta, siri, jogurti s probiotičnimi bakterijami, sirotka, kefir, kislo mleko, mineralne negazirane vode;

dišave in začimbe: vse v zmernih količinah (razen ostrih, pekočih začimb)

pijače: zeliščni ali sadni čaji

Prepovedano:

pijače: vse vrste alkoholnih pijač, sladkane pijače, gazirane pijače

škrobna živila: vsi izdelki iz bel moke (testenine, sladka živila-piškoti, čokolade, bonboni, sladoled, pudingi, džemi, marmelade), bel pečen krompir;

meso: mastno pečeno meso, prekajeno, klobase, salame, paštete...

Izjemoma in za krajši čas se lahko po posvetu z zdravnikom ali farmacevtom uporablja odvajalne čaje (krhlika, rabarbara, sena, sladki koren, aloja, črni trn, grozničnica) ali olja (ricinus) ali grenka sol (magnezijev sulfat). Zdravnik po presoji lahko predpiše tudi odvajalne dražeje, svečke ali sirup.