



## TÄISKASVANUTE KÕHUKINNISUS

### Õige toitumine

- Näridge toitu põhjalikult, sööge vähem liha, rasvarikkaidprodukte, riisi, maitseaineid, maiustusi
- Sööge happelisi piimatooteid (jogurt), rohke tselluloosi sisaldusega toiduaineid (20 – 30 g päevas), täistera leiba, värsked puu- ja juurvilju ning kasutage toiduvalmistamisel taimeõli
- Jooge päevas vähemalt 1,5 - 2 liitrit vedelikku. Jooge klaas vett või mahla enne hommikueinet
- Oluline on aktiivne füüsiline tegevus, püüdke jalutada, teha tervisejooksu, võimelda
- Ärge kasutage lifti, eelistage alati kõndimist. Igal hommikul tehke harjutusi kõhulihaste tugevdamiseks. Niisuguseid harjutusi võib teha igal pool: kodus, autos, busses, töö juures - piisab kõhulihaste pingutamisest ja lõdvestamisest, mida tuleb teha rohkem kui üks kord
- Ärge valige kõhukinnisuse ravimit ise, enne ravimi ostmist konsulteerige kindlasti oma arsti või apteekriga

### Tavalised kõhukinnisuse põhjused

- Vähene füüsiline aktiivsus - põhjustab defekatsiooniprotsessiks vajalike kõhulihaste atroofiat ja laiskust
- Ebaõige toitumine: ei sööda hommikueinet, lõuna ajal süüakse tihti ainult külma toitu ning puuduvad tselluloosirikkad toiduained, mida leidub puu- ja juurviljades, samuti terades; vähene vedeliku tarbimine
- Mitmesugused kehakaalu vähendavad dieedid.

<b>TOIDUAINE</b>	<b>100G</b>
TERAVILJAD	
Nisukliid	40,0
Koorimata riis	8,0
Kooritud riis	0,4
Täistera leib	0,5
Sai	0,5
AEDVILJAD	
Oad	7,0
Herned	5,0
Pähklid	
Mandlid	14,0
Maapähklid	7,0
JUURVILJAD	
Koorega kartulid	4,0
Porgandid	2,0
Kapsas	1,0
Tomatid	1,0 – 2,0



## Infomaterjal

<b>TOIDUAINE</b>	<b>100G</b>
Kurgid	1,0
PUUVILJAD	
Kuivatatud ploomid	16,0
Kuivatatud aprikoosid	20,0
Rosinad	7,0
Õunad	2,0 - 3,0
Banaanid	2,0-3,0
Pirnid	2,0

Koostaja: I sisehaiguste osakond, arst, Toomas Vestman

Koostatud, täiendatud/ ülevaadatud 2010