

KABIZLIK

Kabızlık Nedir?

Yediğimiz gıdaların büyük bir kısmı tüümüyle hazmedilemeyen maddelerden oluşmaktadır. Posa denilen bu kısım, barsak hareketleri ile dışarıya atılmaktadır. Kabızlık, vücudun bu posayı gerekli şekilde dışarı atamaması anlamına gelmektedir.

Ciddi Bir Durum mudur?

Kabızlık rahatsızlık verici bir durum olmakla birlikte ciddi bir sorun sayılmaz. Birçok kişi her gün dışarı çıkamazsa bunu sorun haline getirmektedir. Halbuki barsak hareketleri insandan insana değişiklik göstermektedir. Barsakların düzenli çalışması büyük ölçüde yaşa, hareketliliğe ve alınan gıdalara bağlıdır.

Kabızlıkta ortaya çıkabilecek en kötü durum atılamayan posanın kuru ve sert bir hal alarak dışarı çıkarken rahatsız etmesidir.

Kabızlığın Nedeni Nedir?

Kabızlığın en yaygın nedeni alınan gıdalardır. Bugün yediğimiz yiyeceklerin büyük bir kısmı rafine olup, doğal posasından arındırılmıştır. Bol miktarda posalı yiyecek beslediğiniz takdirde barsaklarınız da düzenli çalışacaktır. Bunun birinci nedeni alınan posanın su tutarak barsaktaki dışkının yumuşak kalmasını ve dolayısı ile kolay atılmasını sağlamasıdır.

İkinci nedeni ise barsakta yeterli bir dolgunluk sağlayarak barsak hareketlerine yardımcı olmasıdır.

Nasıl Tedavi Edilir?

Eczacınız size kabızlık tedavisi için bir çok ilaç önerebilir. Bunların arasında lak-

satifler ve günümüzde çok yaygınlaşan posa yapıcı preparatlar sayılabilir. Bu preparatlar günde üç-dört kez bir bardak su ile karıştırılarak alınabilir. Bu tür posa yapıcı preparatları kullanırken dikkat etmeniz gereken en önemli husus birlikte bol su almanızdır. Daha önce de belirttiğimiz gibi bu maddeler su tutarak etki gösterirler.

Başka Ne Yapabilirim?

Kabızlığı önlemenin en basit yolu daha çok posalı gıdalar almaya dikkat etmektir. Böyle bir gıda rejimi sanıldığı gibi pahalı değildir. Çünkü en ucuz ve en güzel yiyeceklerin çoğu -örneğin taze sebze ve meyveler- bol miktarda lif ihtiva etmektedir. Ayrıca bir çok kişi bu tür yiyecekleri, sentetik rafine yiyeceklerden daha tatmin edici bulmaktadır. Bu husus eğer kilonuza dikkat ediyorsanız sizin açınızdan önemlidir.

Hangi Tür Yiyecekleri Yemeliyim?

Genel olarak tüm bitkisel gıdalarda lif bulunmaktadır. Ancak bu yiyeceklerdeki lif oranı rafinasyon derecesine göre azalmaktadır. Örneğin taze sebze ve meyvelerde lif oranı çok yüksek iken, beyaz un'daki lif oranı rafinasyon sonucu çok azaltılmıştır. Bu nedenle aldığınız lif oranını artırmak için öncelikle daha çok sebze yemeye başlayın. Yeşil sebzeler özellikle çok yararlıdır ancak patatesi de özellikle kabuklu olarak yemeyi ihmal etmemelisiniz. İkinci olarak şekerli ve sentetik tatlıların yerine taze ya da haşlanmış meyve yemeye başlayın. Düşük randımanlı un da çok iyi bir posa kaynağıdır. Eğer evde kendiniz ekmek yapıyorsanız beyaz un

yerine kepekli un kullanın. Aldığımız gıdalara yapılacak bu ilavelerin yanısıra diyetinizdeki bazı yiyecekleri de azaltmalısınız. Örneğin şeker ve şekerli yiyecekler, pasta, çukolata ve tatlılar kabızlığı daha da arttıran yiyeceklerdir. Yüksek oranda lif ihtiva eden diyetinizi sürdürün kısa sürede yararını görmeye başlayacaksınız.

Eğer Düzelme Olmazsa Ne Yapmam Gerekir?

Eczacımızın yardımı ve diyetinizde yapacağımız bazı değişikliklerle kabızlık sorununuz büyük bir olasılıkla çözülecektir.

Ancak, tüm bu önlemlere karşın durumunuzda bir düzelme olmuyorsa doktorunuza danışmakta yarar vardır. Doktorunuz kabızlığın başka bir nedenden kaynaklanıp kaynaklanmadığını bilmek isteyecektir.

Kabızlık için eczacınız size
..... önermektedir.

Eczane Damgası

Not
.....

Tarih

Eğer ilaç kullanıyorsanız, yeni bir ilaca başlamadan önce mutlaka eczacınıza danışınız.

TEB Çeviri ve Araştırma Bürosu

OSTATEK Vaclav



OSTATEK