

Alimentació en Pediatria

Consells pel restrenyiment

Data: 09/2007

Revisió: 09/2007

Es considera que hi ha restrenyiment quan existeix un augment en la consistència normal de les deposicions, dificultat o molèsties al defecar.

Per solucionar el restrenyiment, el més important és que el nen prengui una dieta rica en fibra i augmenti el consum d'aigua.

A partir dels 3 anys, asseure al nen al lavabo o orinal procurant que posi bé els peus a terra (es poden elevar els peus uns 15 cm), sempre a la mateixa hora, durant uns 10 minuts com a màxim.

És recomanable fer massatge abdominal en el mateix sentit de les agulles del rellotge.

És important fer exercici: caminar, córrer...

NO DONAR MAI LAXANTS A MENYS QUE SIGUI PER PRESCRIPCIÓ MÈDICA

Dieta rica en fibra

El nen restrenyit convé que mengi:

- Fruïtes (amb pell) hortalisses, verdures, llegums.
- Farines integrals i derivats. Pa integral.
- Cereals integrals.
- Sucre bru, mermelada de pruna, mel... (com a substitut del sucre blanc).

El nen restrenyit ha d'evitar menjar:

- Arròs (a no ser que sigui integral).
- Pastanaga cuita.
- Plàtan.
- Farines blanques i derivats: macarrons, tallarines, fideus... (a menys que siguin integrals).
- Xocolata.
- Embotits i formatges forts.