



Каква храна трябва да се дава при запек?

При запек се назначава груба храна, богата на растителна целулоза, даваща голямо количество неусвоими от организма остатъци, които възбуждат перисталтиката на червата и с това възстановяват нормалната дейност на червата. Към общата, рационалната диета се прибавят в големи количества сурови плодове и зеленчуци; назначават се компоти, черен хляб, каша от елда, кисело мляко.

При запек избягвайте горещите храни

Трябва да не се дават горещи питиета, тъй като топлината намалява чревната перисталтика. Затова се препоръчва даването на студени зеленчукови и плодови супи или студени компоти.

