



KOLON MINBERAREN SINDROMERAKO DIETA ETA AHOLKUAK

«Kolon minberaren» edo «heste minberaren» sindromea diagnostikatu badizute, eta idorreria edo beherako arina baduzu, edo idorreria eta beherakoa txandaka, **zuntz gehiago jan** beharko duzu, honela:

- Zuntz asko duten elikagaien kontsumoa handitu: ogi integrala, frutak azalarekin eta barazkiak.
- Gari-zahi gehigarriak erabili: 4-8 koilarakada egunean, likidoekin edo elikagaiekin nahastuta.

Batzuetan, baliteke medikuak mota honetako botikak agintzea:

- Plantaben®, 1 zorro 8 edo 12 orduan behin, baso bat uretan disolbatuta edo
- Cenat®, 2 koilarakadatxo 12 orduan behin baso bat urekin.

Aldatu zure otordu-ohiturak:

- «Gantz gutxiko» dieta egin, «proteina askokoa» (haragia eta arraina).
- Poliki jan eta ondo mastekatzen saiatu.
- Ez egin otordu oparorik; hobe da maizago jatea, baina kopuru txikiagoak.
- Saihestu sintomak eragiten edo okertzen dizkizuten elikagaiak. Maizenik kalte egiten dizutenak honako hauek dira: espeziak, alkohola, tonika, zorroko zopak, kakaoa, esnekiak, gazta, jogurta, opilak, pastelak, izozkiak, gurina...
- Beherakoa nagusitzen bada, saihestu esnekiak, kafea, tea eta txokolatea. Landare-esnea (almendrazkoa) har dezakezu.
- Saihestu edari gasdunak eta flatulentzia eragiten duten elikagaiak, adibidez: aza, azalorea, babak, garbantzuak, dilistak, Bruselako azak, tipulak, porruak, ilarrak, fruitu lehorrak eta kontserbak.
- Ur gehiago edan (1,5-2 litro egunean), batez ere, idorreria nagusitzen bada.
- Saiatu otorduak ordutegi finko batean egiten eta beti ordu berean libratzen, presarik gabe; ahal dela, gosalduta ondoren.
- Ariketa fisikoak egin, ibili, igeri egin...
- Abdomeneko mina bero lokal suabea aplikatuz arindu daiteke.
- Ez erabili laxanterik.
- Saihestu, ahal dela, urdurtasuna edo estresa eragiten dizuten egoerak.

Dieta bat:

Gosaria eta askaria:

- Almendrazko esnea, te- edo kafe-infusioa. Azukrea. Ogi integrala. Margarina. Frutak: sagarra, udarea, platanoa. Fruta-zuku naturala.

Otordu nagusiak:

- Landare- edo haragi-saldak eta -zopak, gantzik gabeak.
- Pastak, patata egosiak edo labean eginak. Arroza.
- Gantzik gabeko haragia (txahala, oilaskoa, indioilarra, txerria, arkumea), egosita, labean edo plantxan. Frijitu gabe.
- Mota guztietako arrainak, frijitu gabe.
- Arrautzak.
- Barazki guztiak, goian adierazitakoak izan ezik.