

## Gode råd ved hård mave eller forstoppelse

### Dette kan du selv gøre for at forebygge forstoppelse:

- Drik rigeligt med væske. Gerne op til 2 liter i løbet af en dag
- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man spiser 600 gram frugt/grønt dagligt. Spis fiberrig mad, som f.eks. rugbrød, gryn, og vælg gerne groft brød og pasta
- Vær fysisk aktiv i mindst en halv time om dagen. Det forstærker tarmens bevægelser
- Gå på toilettet, når afføringstrangen melder sig

Hvis disse råd ikke sætter gang i maven, kan man evt. bruge et afføringsmiddel såsom HUSK og/eller Magnesia, som kan købes på apoteket uden recept. Følg producentens anvisninger og læs indlægssedlen inden brug.

### Sylliflor / HUSK:

- Man kan evt. bruge et dagligt tilskud af fibre som f.eks. Sylliflor eller HUSK (et fiberrigt naturlægemiddel, som indeholder loppefrøskaller)
- Pulveret kan anvendes som drys på surmælksprodukter eller blandes op med vand (husk at drikke det med det samme)
- Fibrene i loppefrøskallerne binder væske i tarmen. Derfor er det vigtigt at drikke rigeligt med vand/væske, når du indtager Sylliflor eller HUSK – ellers kan det virke modsat. Den ekstra vand/væske gælder både ved en særlig fiberrig kost og ved kosttilskud med loppefrøskaller.

### MAGNESIA:

- Magnesia binder vand i tarmen og letter afføringen
- Du skal tage 2-3 tabletter magnesia ved sengetid
- Hvis du bruger magnesia, skal du sørge for at drikke rigeligt med væske.

Speciallæge Søren Munch Jensen | Ny Kongensgade 21, 1.th | 1557 København V |

[www.33114448.com](http://www.33114448.com) Tlf: 33 11 44 48

