



.....  
Pieczętka oddziału

## **PIELĘGNIARSKA KARTA INFORMACYJNA DLA PACJENTÓW Z ZAPARCAMI**

Imię i nazwisko pacjenta .....

1. Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu – wypijaj co najmniej 2-2,5 litra wody dziennie.
2. Przed śniadaniem wypij szklankę przegotowanej wody (możesz dodać do niej sok z cytryny).
3. Spożywaj 5-6 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu (np. co 3 godziny).
4. W stosowanej diecie uwzględniaj produkty zawierające błonnik pokarmowy. Zastosuj dietę bogatoresztkową, zawierającą produkty pełnoziarniste, świeże warzywa i owoce oraz produkty mleczne przetworzone, np. jogurt, kefir, ser biały.
5. Staraj się ograniczać spożycie cukrów prostych (np. cukier, słodycze, ciasta) i tłuszczu nasyconych (np. smalec, mięso smażone, tłuste wędliny, tłuste sery, tłuste mleko), które spowalniają pracę przewodu pokarmowego, powodują wzdęcia i uczucie dyskomfortu w jamie brzusznej.
6. Posiłki spożywaj w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.
7. Odejdź od siedzącego trybu życia, wykonuj ćwiczenia minimum 3 razy w tygodniu po 30 min, np. spacer, jazda na rowerze.
8. W razie uporczywych, nie ustępujących zaparć skonsultuj się z lekarzem.

.....  
Data i podpis pielęgniarki

.....  
Data i podpis pacjenta