

«Советы при проблемах с пищеварением и мочеиспусканием»

«Простые правила:»



- 1 Достаточная физическая активность: прогулки на расстояние до 3–5 км в день, плавание.
- 2 Рекомендуется натошак выпивать стакан воды комнатной температуры или принимать 1 столовую ложку нерафинированного растительного масла.
- 3 Дыхательная гимнастика. Упражнения направлены на улучшение работы кишечника и повышение внутрибрюшного давления. Выполнять гимнастику лучше утром до еды.
- 4 Режим питания должен быть дробным (5–6 раз в сутки).
- 5 При отсутствии стула более 3–4 дней необходимо обязательно проконсультироваться с врачом!
- 6 Самостоятельный и бесконтрольный прием слабительных средств противопоказан!

«Продукты для улучшения пищеварения:»



- хлеб и хлебобулочные изделия из муки грубого помола желательнее с добавлением отрубей;
- супы на некрепком мясном, курином или рыбном бульоне;
- блюда и гарниры из овощей (в сыром или вареном виде), крупы (гречневая, ячменная, пшеничная);
- сухофрукты (курага, изюм, чернослив, инжир);
- молоко и молочные продукты: однодневный кефир, нежирный творог.

«Продукты, которые рекомендуется исключить из рациона при проблемах с мочеиспусканием:»



- чай,
- кофе,
- цитрусовые,
- острая пища,
- шоколад,
- искусственный заменитель сахара.

1. Хитаришвили Э. В. Нарушения мочеиспускания у больных болезнью Паркинсона и методы их коррекции. Дис. канд. мед. наук. М., 2005. 2. Niimi Y. et al. Clin Auton Res. 1999; 9: 139–144; 3. Theresa A. et al. Current Treatment Options in Neurology. 2003; 5: 149–160. 4. Quigley EMM. Gastrointestinal features. In: Factor S. A., Weiner W. J., eds. Parkinson's Disease. Diagnosis and Clinical Management. Demos. New York. 2002; pp. 87–93. 5. Левин О. С., Фёдорова Н. В. Болезнь Паркинсона. М., 2012; 41–43. 6. Материалы сайта <https://www.michaeljfox.org>.

ДАННАЯ ИНФОРМАЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗЫВОМ К САМОЛЕЧЕНИЮ И НЕ ПОДМЕНЯЕТ КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧА. ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Материал создан при поддержке компании «Сервье»