

## Naputak za pacijente s kroničnim zatvorom

- ❖ Ujutro nakon ustajanja popiti čašu do dvije mlake DONAT Mg vode
- ❖ Nakon toga otići na WC i sjediti na školjci bez obzira hoće li stolice biti ili ne
- ❖ Potrebno je potaknuti refleks pražnjenja crijeva. Preporučuje se masirati rukom donji dio trbuha, a drugom leđa. Pokušati lagano tiskati, ali se ne naprezati
- ❖ Nakon obavljene higijene uzeti doručak koji se sastoji od topla čaja mente ili slično, s komadom crnog kruha od integralnog brašna. Kruh se može namazati pekmezom od šljiva
- ❖ Tijekom jutra popiti BIO ACTIV LGG, a može se ponoviti i poslije podne
- ❖ Za vrijeme ručka u juhu staviti 1 do 2 žlice PROBAVINA ili staviti u poslijepodnevni jogurt. Jestu hranu s dosta ostataka (svježe i kuhano povrće i voće, osobito šljive, smokve, kivi, žitarice) i piti voćne napitke (ne gazirane)
- ❖ Poželjna je tjelesna aktivnost primjerena dobi.