

Advice on Constipation



Apa itu sembelit?

Sembelit mengacu pada buang air besar yang jarang atau sulit untuk dilewati. Tinja sering keras dan kering. Gejala lain mungkin termasuk sakit perut, kembung, dan merasa evakuasi tidak lengkap.

Bagaimana Memperbaiki Sembelit?

1. Pola makan yang seimbang.
2. 20-30g asupan serat dianjurkan untuk orang dewasa setiap hari. Tambahkan buah-buahan, sayuran, biji-bijian dan makanan berserat tinggi lainnya ke dalam diet. Makan lebih sedikit makanan berlemak tinggi, seperti daging dan telur.
3. Minumlah 6-8 gelas cairan per hari, seperti air matang, sup bening atau jus. Kurangi minuman berkafein (teh Cina, kopi, coklat), alkohol dan minuman bersoda.
4. Lakukan setidaknya 2,5 jam olahraga sedang hingga berat seminggu. Berjalan kaki adalah pilihan yang baik.
5. Jadwalkan waktu setiap hari untuk buang air besar. misalnya Anda bisa bangun di pagi hari dengan secangkir air hangat untuk melancarkan buang air besar, atau pergi ke toilet setelah sarapan.



Asupan Serat yang Cukup

2 Porsi Buah + 3 Porsi Sayuran Setiap hari

Buah-buahan

1 Porsi buah sama dengan:

- 2 buah berukuran kecil (misalnya buah Kiwi)
- 1 buah berukuran sedang (misalnya jeruk, apel)
- ½ potongan buah berukuran besar (misalnya pisang, buah naga, pepaya)
- ½ semangkuk potongan buah (misalnya semangka, melon)
- ½ semangkuk buah berbutir (misalnya leci, lengkeng, stroberi)
- 1 sendok makan buah kering tanpa tambahan gula atau garam (misalnya kismis kering, plum kering)
- ¾ jus buah murni tanpa tambahan gula (jus jeruk segar dengan ampas)



Sayuran

1 porsi sayuran sama dengan :

- 1 semangkuk sayuran berdaun mentah (misalnya selada, kubis ungu)
- ½ semangkuk sayuran matang, kecambah, melon, kacang-kacangan atau jamur (misalnya kubis Cina, kangkung, bayam, kubis, buncis, kecambah, terong, wortel, kacang polong)
- ¾ Jus sayuran segar tanpa tambahan gula (dalam jus tomat segar)



biji-bijian

- Biji-bijian meningkatkan motilitas usus dan membantu ekskresi tinja. Ini membantu menstabilkan kadar gula darah dan kadar kolesterol.
- Ganti roti putih, nasi putih dengan roti gandum, nasi merah dan nasi merah.
- Makan lebih banyak gandum utuh, sereal multigrain, dan biskuit gandum utuh.

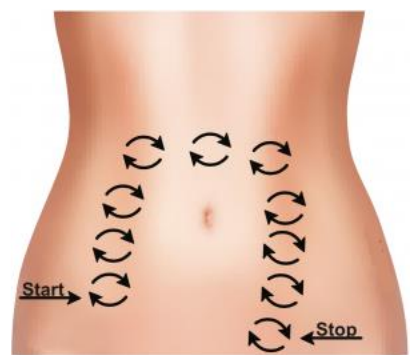
Makanan terburuk untuk sembelit

- Teh Cina & alkohol dapat meningkatkan jumlah cairan yang hilang melalui urin, menyebabkan dehidrasi. Hidrasi yang buruk akan meningkatkan risiko sembelit.
- Makanan cepat saji kebanyakan rendah serat, tinggi lemak.
- Makanan yang digoreng penuh lemak dan sulit dicerna. Ketika makanan bergerak melalui usus besar secara perlahan, banyak air akan dikeluarkan darinya dan membuat tinja menjadi keras dan kering.
- Daging merah memiliki serat protein keras yang sulit dicerna perut. Dan kaya akan zat besi, yang bisa menyebabkan sembelit.



Pijat perut

- Pijat perut 10 menit setiap hari dapat secara efektif merangsang peristaltik usus dan memperbaiki sembelit.
- Mulailah dengan sisi kanan tulang panggul, tekan perlahan ke atas ke bagian bawah tulang rusuk dengan tangan Anda, lalu tekan ke kiri ke bagian bawah tulang rusuk kiri, lalu tekan ke bawah ke sisi kiri tulang panggul.



Constipation Massage Path

Postur & keterampilan toilet yang benar

- Saat Anda duduk di toilet, letakkan kaki di atas tumpuan kaki (pastikan lutut Anda ditekan dan lebih tinggi dari pinggul). Jaga agar tulang belakang tetap lurus dan condongkan tubuh ke depan. Ini memungkinkan Anda untuk meluruskan rektum dan membuat tinja lebih mudah keluar.



- Hindari mengejan berlebihan saat buang air besar.
- Tonjolkkan otot perut Anda ke depan saat Anda menarik napas dalam-dalam. "Kencangkan" perut Anda untuk mencegahnya menggebu lebih jauh ke depan. Jangan mengencangkan perut Anda.
- Rilekskan sfingter anal untuk membuka bagian bawah dan biarkan tinja keluar.
- Gunakan napas dalam-dalam untuk meningkatkan tekanan di perut dan tekan ke bawah ke arah anus Anda. Anda dapat membuat suara desis ular (bunyi "s") yang panjang. Cara ini dapat meningkatkan kekuatan otot dinding perut dan membantu buang air besar.