

## Υγιεινές συνήθειες του εντέρου

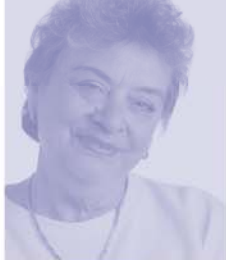
Ο στόχος για τη διατήρηση της υγιεινής λειτουργίας του εντέρου είναι η βοήθεια να γίνεται τακτική εκκένωση του εντέρου (να υπάρχει ροή στα έντερα). Υπάρχει ένας αριθμός από σημαντικά πράγματα που χρειάζεται να λάβετε υπόψη για την υγιεινή λειτουργία του εντέρου και οι ακόλουθες υποδείξεις μπορούν να βοηθήσουν:

### Πόσες φυτικές ίνες μπορώ να τρώω;

Μεταξύ 30 με 40 γραμμάρια από φυτικές ίνες κάθε μέρα και αυτές βρίσκονται μέσα στα φρέσκα φρούτα, στα λαχανικά και στα δημητριακά.

### Πόσα υγρά θα πρέπει να πίνω;

- Πιείτε υγρά για να μαλακώσουν τα κόπρανά σας να μπορούν να εξέρχονται με ευκολία.
- Πιείτε 2 λίτρα ή 6 με 8 ποτήρια υγρά την ημέρα, εκτός και αν ο Γιατρός σας σας συμβούλευσε διαφορετικά.
- Υπάρχει καφεΐνη μέσα στο τσάι, στον καφέ, στην κόκα κόλα και στα ανθρακούχα ποτά. Η καφεΐνη μπορεί να σας προξενήσει αφυδάτωση.



## Healthy bowel habits

The aim of maintaining health bowel function is to support regular defaecation (opening bowels). There are a number of important things you need to consider for healthy bowel function and the following suggestions can help:

### How much fibre should I eat?

Between 30 to 40 grams of fibre every day and it can be found in fresh fruit, vegetables and grains.

### How much fluid should I drink?

- Drink fluid for your stool to be soft and easy to pass.
- Drink 2 litres or 6 to 8 glasses of fluid a day, unless your Doctor has advised you otherwise
- Caffeine is found in tea, coffee, coke and fizzy drinks. Caffeine can dehydrate you.



## Υγιεινές συνήθειες του εντέρου

### Πόση άσκηση θα πρέπει να κάνω;

- Η άσκηση διεγείρει τα έντερά σας και τα βοηθάει να λειτουργήσουν καλύτερα.
- Αν δεν μπορείτε να σταθείτε όρθιοι ή να περπατήσετε, δοκιμάστε απλές ασκήσεις στην καρέκλα σας.

### Για να πάτε στην τουαλέτα

- Για να ενεργηθείτε θα πρέπει να αισθανθείτε έντονη επιθυμία να πάτε στην τουαλέτα.
- Αν αγνοήσετε την επιθυμία να πάτε στην τουαλέτα μπορεί να γίνετε δυσκοίλιοι.
- **Μην ζορίζεστε**
- Φροντίστε έτσι ώστε η τουαλέτα να είναι ιδιωτική χωρίς να σας ενοχλεί κανείς.
- Μη βιάζεστε να σηκωθείτε γιατί μπορεί να μην άδειασε το έντερό σας κατάλληλα.

### Πώς θα πρέπει να κάθομαι επάνω στην τουαλέτα;

Η σωστή στάση επάνω στην τουαλέτα είναι ίδια όπως η στάση οκλαδόν. Τα γόνατά σας θα πρέπει να είναι πιο ψηλά από τους γοφούς σας. Μπορείτε να το κάνετε αυτό βάζοντας τα πόδια σας επάνω σε ένα μικρό σκαμνάκι ή σε ένα βιβλίο τηλεφωνικού καταλόγου. Μετά, θα πρέπει να κάνετε κλίση προς τα εμπρός και να ξεκουράσετε τους αγκώνες σας πάνω στα γόνατά σας.



## Healthy bowel habits

### How much exercise should I do?

- Exercise stimulates your bowel and helps it to work better
- If you are not able to stand or walk, try simple exercises in your chair.

### Going to the toilet

- To pass your bowel motion you must feel a strong urge to go to the toilet
- If you ignore the urge to go to the toilet you may become constipated
- **Do not strain**
- Ensure that the toilet is private with no interruptions
- Do not rush as you may not empty your bowel properly.

### How should I sit on the toilet?

The correct position on the toilet is the same as a squatting position. Your knees should be higher than your hips. You can do this by placing your feet on a small foot stool or phone book. Then you should lean forward and rest your elbows on your knees.

