

Buone abitudini per un intestino sano

È importante mantenere un funzionamento sano dell'intestino se si vuole avere una defecazione (svuotamento dell'intestino) regolare. Ci sono una serie di cose importanti da tenere in considerazione per il funzionamento sano dell'intestino e i seguenti suggerimenti potranno essere d'aiuto:

Quante fibre bisognerebbe mangiare?

Dai 30 ai 40 grammi di fibre al giorno. Le fibre si possono trovare nella frutta fresca, nelle verdure e nei cereali.

Quanti fluidi bisognerebbe bere?

- Bere liquidi aiuta le feci ad essere più morbide e a fuoriuscire più facilmente
- Bere 2 litri (dai 6 agli 8 bicchieri) di liquidi al giorno, a meno che il medico non abbia detto altrimenti
- Il tè, il caffè e le bibite gassate contengono caffeina. La caffeina può disidratare.



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.



Buone abitudini per un intestino sano

Quanto esercizio bisognerebbe fare?

- L'esercizio stimola l'intestino e lo aiuta a lavorare meglio
- Se non si riesce a stare in piedi o a camminare, provare a fare degli esercizi semplici da seduti.

Andare al gabinetto

- Per andare di corpo si deve sentire un forte bisogno di andare al gabinetto
- Se si ignora lo stimolo di andare di corpo, si rischia di diventare stitici
- **E' importante non sforzarsi di spingere troppo quando si va di corpo**
- Assicurarsi che il bagno sia libero e senza interruzioni
- Non avere fretta in quanto se ci si affretta l'intestino potrebbe non svuotarsi del tutto.

Come ci si dovrebbe sedere sul gabinetto?

La posizione corretta sul gabinetto è la posizione "accovacciata". Le ginocchia dovrebbero essere più alte rispetto alle anche. Per fare questo si può usare un piccolo poggiapiedi o un elenco telefonico su cui appoggiare i piedi. Poi ci si deve piegare in avanti con il busto appoggiando i gomiti alle ginocchia.

*'Supported by the Ivor Ronald Evans Foundation, as administered by Equity Trustees'
Version 1.0 – August 2010*



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.

