

## Здрави навики на цревата

Целта на одржување на здрава работа на цревата е да се поддржи редовно одење по „голема нужда“. Има низа важни работи што треба да се земат предвид заради здрава работа на цревата и следниве предлози може да помогнат:

### Колку храна што содржи растителни влакна (fibre) треба да јадам?

Секој ден од 30 до 40 грама храна што содржи растителни влакна, што значи свежо овошје, зеленчук и жита.

### Колку течности треба да пијам?

- Пијте течности за вашиот измет да биде мек и да може лесно да минува.
- Секој ден пијте по 2 литра или 6 до 8 чаши течности, освен ако вашиот доктор не препорачал поинаку
- Кафеин има во чајот, кафето, кока колата и во газирани напитки. Кафеин може да ве дехидрира.



## 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.



## Здрави навики на цревата

### Колку треба да правам физички вежби?

- Физичките вежби ги разработуваат вашите црева и помагаат подобро да работат
- Ако не можете да стоите или одите, обидете се едноставни вежби да правите седејќи.

### Одење во нужник

- За да исфрлите измет вие мора да чувствувате голема потреба да одите во тоалет
- Ако не обрнувате внимание на потребата да одите во нужник, може да добиете запек
- **Не се напрегајте**
- Обезбедете одењето во тоалет да е непречено и без прекинувања
- Не брзајте, бидејќи цревата може да не се испразнат сосема.

### Како треба да седам во тоалет?

Правилна положба во тоалет е како да сте чучнати. Вашите колена треба да се повисоко од колковите. Тоа може да го направите ако стапалата ги ставите на ниско столче или врз телефонски именик. Потоа треба да се наведнете напред и лактите да ги ставите на колената.



## 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.

