

A obstipação (prisão de ventre) pode ocorrer em consequência do tratamento ou das alterações nos hábitos alimentares. Em geral, a redução da ingestão de alimentos ricos em fibra, a inatividade física, o uso de analgésicos e de alguns medicamentos utilizados para o controle das náuseas e vômitos são os principais responsáveis pela prisão de ventre.

Este problema pode ser resolvido com as seguintes condutas:

- Procure realizar atividade física com regularidade
- Comunique o médico se a obstipação persistir por período superior a 48h
- Siga corretamente o uso de laxativos conforme orientação médica
- Outros cuidados: \_\_\_\_\_

### Recomendações Nutricionais

- Procure beber, pelo menos, 2 litros de líquidos por dia (10 copos), em intervalos regulares ou **de hora em hora**
- Procure se alimentar sempre nos mesmos horários e não inibir o reflexo evacuatório
- Aumente a ingestão de fibras (pão integral, arroz integral, macarrão integral, frutas secas), frutas laxativas (mamão, laranja, tangerina com bagaço, ameixa seca, caqui, manga, figo, damasco), vegetais folhosos (espinafre, couve), farelo ou germe de trigo e sementes oleaginosas

**ATENÇÃO:** a fibra só pode desempenhar um bom papel na presença de líquidos. Então, nada adianta ingerir muita fibra se sua ingestão de água for reduzida!!!