



Какви са причините за запек?

Причините могат да бъдат най-различни: застоял живот, бременност, отлагане на ходенето по голяма нужда, когато се получи повик за това (например при хора, които не могат да напускат работното си място във всеки момент. Ако това често се повтаря, може да стане причина за появата на запек), хранене с концентрирана храна, бедна на плодове и зеленчуци и др.

Каква храна се препоръчва при запек?

Ако запекът не се придружава с възпалителни процеси в червата (колит), препоръчват се следните храни: сутрин на гладно - чаша студена вода с разтворен в нея 1 супена лъжица мед, чаша студен айран, сладолед. Прясното мляко действа индивидуално - запича или разхлабва. В храната на тези хора трябва да се включват много зеленчуци и плодове, черен хляб, жито, газирани питиета, бира.

Какви храни да се избягват при запек?

Да се избягват храни, богати на танин - какао, боровинки, дренки, чай, червени вина, слизести и пасирани супи, каши, кремове, сухи храни.