

PRIMJER JELOVNIKA KOD LIJENOSTI CRIJEVA – ATONIČNE OPSTIPACIJE

1. Zajuttrak: mlijeko, musli (ne čokoladni), sezonsko voće  
 Doručak: ~~pirjane suhe šljive, voda~~  
~~Objed: juha od kosti s povrćem, pirjana svinjetina s ocatom, pileći krumpir~~  
 s mlijekom i maslacem, mahune s mrvicama, zelena salata, voće po izboru  
 Užina: bijela kava, graham kruh  
 Večera: pečena svinjetina, grafinirana cvjetača, rajčica punjena kuhanim zmjem mladoga kukuruza, raženi kruh
2. Zajuttrak: zobena kašica na mlijeku, voće  
 Doručak: suhe grožđice, voda  
 Objed: juha od krumpira, pirjana telešina s povrćem (luk, celer, mrkva, grašak), okruglice od crnog kruha, miješana salata (krastavci, paprika, rajčica), voće  
 Užina: mlijeko, kukuruzni žganci, pečene kruške s orasima  
 Večera: pržena riba, salata od poriluka, blitva na salatu sa češnjakom
3. Zajuttrak: bijela kava, margarin, med, crni kruh  
 Doručak: voćni jogurt, kukuruzni kruh  
 Objed: juha od povrća, grah i zelje, suho meso, raženi kruh, voće  
 Užina: kompot od suhih šljiva, dovoljno sladak  
 Večera: pečena jaja na luku, zelena salata, voće
4. Zajuttrak: mlijeko, maslac, džem od šljiva, voćni sok  
 Doručak: sezonsko voće  
 Objed: pileći ujušak sa žličnjacima od jetre, junetina "ala vild", palenta, salata od zelja, voćna salata  
 Užina: svježi sir s dosta vrhnja, graham kruh  
 Večera: grah salata s lukom i bučinim uljem, naglo pečena svinjetina, kompot od marelica
5. Zajuttrak: mlijeko, musli "tropic", voće  
 Doručak: suhe šljive, voda  
 Objed: juha od kosti s rezancima i zelenjem, kelj varivo s malo krumpira, kosani odrezak, voće  
 Užina: bijela kava, kukuruzni kruh  
 Večera: goveđi gulaš, heljdini žganci, salata od kiselog zelja, voće
6. Zajuttrak: mlijeko, zamašteni kukuruzni žganci, mladi luk ili rotkvica  
 Doručak: suhe grožđice, voda  
 juha od graška s domaćom taranom, pileći perkelt s vrhnjem, valjušci od crnog brašna, salata od krastavaca sa češnjakom, voće  
 Užina: ražene pahuljice na mlijeku  
 Večera: čuveč, zelena salata, kompot od sezonskog voća
7. Zajuttrak: bijela kava, crni kruh, čvarci  
 Doručak: pirjane suhe šljive, voda  
 Objed: juha od leće, pečena puretina, mlinci, salata od crvenog zelja, grožđe  
 Užina: voćna salata s orasima i slatkim vrhnjem  
 Večera: francuski krumpir s kobasicom, salata od rajčice, luka, paprike i krastavaca

## DIJETA KOD ZATVORA - OPSTIPACIJE

### Zašto se javlja lijenost crijeva?

Javlja se zbog neadekvatne prehrane: uživanja rafinirane hrane (bijeli kruh, šećer) bez celuloze i biljnih vlaknaca, zbog nedostatka vitamina B1; uživanja suhe hrane, neredovitog uzimanja obroka i čestog odgađanja pražnjenja crijeva.

Da bi se pokrenula crijeva (izazvala peristaltiku), hrana mora biti voluminozna, s obiljem složenih ugljikohidrata: brašnom od cjelovitog zrnja pšenice, raži, heljde, s pšeničnim klicama. Također je potrebno uzimati mnogo povrća koje sadrži grubu celulozu: graha, graška, kelja, leće, zelja, mahuna, paprike, krastavaca; boba; svježeg voća s korom (sve osim dunje), čak do 700 g dnevno; različito meso, pa i nešto masnije, a jaja, svježi sir, ribu i piletinu samo kao izvor visokovrijednih bjelančevina.

Šećer i ulja djeluju nadražajno, ali oprezno s njima jer stvaraju masne naslage; a uživanjem povrća i voća pokrećemo crijeva i osiguravamo organizmu arsenal prirodnih minerala i vitamina. Dijeti je potrebno mnogo tekućine: voda; kompoti i sokovi zaslađeni neprerađenim šećerom te mlijeko. Čajeve, kakao i čokoladu treba izbjegavati jer djeluju suprotno. Umjereni začini su dopušteni.

Bitno je da hrana sadrži što više sastojaka koji se probavom ne razgrađuju, čime volumen stolice postaje veći, a samo voluminozna stolica, kad se spusti u zadnji dio crijeva, ampulu, dotični njegov dio rastegne, što izaziva podražaj i tada slijedi voljni akt pražnjenja - defekacija.