

UMMETUS

Ummetuksena pidetään sellaista suolen toimintahäiriötä, jossa suoli toimii harvoin ja ponnistellen ja uloste on kovaa ja määrältään vähäistä. Tällöin yleensä ulostaminen tapahtuu harvemmin kuin kolmen päivän välein.

Ummetus lisääntyy usein iän myötä. Myös monet lääkeaineet saattavat aiheuttaa ummetusta. Ummetusta ehkäisee riittävä kuidun ja nesteen saanti sekä liikunta.

Ruokavalion periaatteet

Ruokailu lisää suolen liikkeitä, joten säännöllinen ateriaritmi tukee suolen toimintaa. Sopiva aterioväli on noin 3–4 tuntia.

Riittävän kuidun saannin myötä ulosteen massa lisääntyy ja ruoan läpikulku suolistossa nopeutuu. Kuitu myös sitoo ulosteeseen vettä ja pehmentää ulostemassaa. Kuitua pitäisi saada ruokavaliosta ainakin 25–35 grammaa päivässä.

Päivän kuidun tarpeen saat esimerkiksi seuraavista:

Lautasellinen kaurapuuroa (4 g)

4 viipaletta täysjyväleipää (12 g)

1,5–2 dl täysjyväpastaa pääateriaalla (3 g)

2 dl salaattia, jossa tomaattia, kurkkua ja salaattia (3 g)

1 hedelmä (3–6 g)

2–3 dl marjoja (3 g)

Ruokavalioon voidaan lisätä myös erilaisia leseitä, pellavarouhetta, luumuja ja luumumehua. Luumuja ei kuitenkaan suositella päivittäiseen käyttöön, koska suolisto tottuu niiden vaikutukseen ja teho voi hiipua. Kuitua voidaan lisätä myös käyttämällä jauhettua kaurakuitua (Kaurakuitunen) ja psylliumin siemenkuorta (fiber HUSK®) tai sokerijuurikashiutaleita (Fibrex®). Plantago ovata-, psyllium-, sterkulia- ja selluloosavalmisteet ovat teholtaan samanlaisia.

Kun lisäät ruokavalion kuidun määrää, muista myös juoda riittävästi. Päivittäin juotavan nesteen määrän tulisi olla 2–3 litraa.