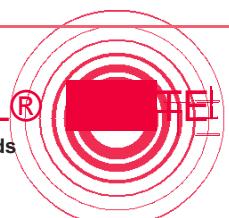


OPŠTE PREPORUKE U SLUČAJU POJAVE HEMOROIDA



DA	NE
HRANA	
<ul style="list-style-type: none">• Hrana koja ne izaziva flatulenciju (gasove i nadimanje)• Unositi dovoljnu količinu vlakana• Blagi začini (biljni)• Mlečni proizvodi- 1-2 puta dnevno (jogurt, mleko, kefir, surutka, ovčiji sir)• Za ručak jesti supu ili čorbu• Peciva od punog zrna žitarica• Jesti redovno u toku dana, u manjim količinama	<ul style="list-style-type: none">• Veliki i krupni komadi hrane• Začinjena hrana• Slatkiši i zasladjivači• U akutnoj fazi isključiti pahuljice i zasladjene žitarice
UNOS TEČNOSTI	
<ul style="list-style-type: none">• 1,5 - 2 litara tečnosti dnevno• Voda, čajevi (čaj od lista sene)• Voćni sokovi (ceđeni)	<ul style="list-style-type: none">• Kofein• Alkohol• Gazirana pića
SAVETI	
<ul style="list-style-type: none">• Laka fizička aktivnost• Hodanje, brzo hodanje u trajanju od 30 minuta• higijena- mlaka kupka, brisati se tapkanjem kako bi izbegli iritaciju, nikako se ne češati, nositi pamučno, široko, mekano donje rublje (sprečava znojenje i dalju iritaciju).	<ul style="list-style-type: none">• Upotreba laksativa• Istezanje• Vožnja bicikla• Dugo sedenje na wc šolji
<p>Konstipacija/neredovna stolica</p> <p>Ujutru, na pažan stomak, pojesti kašiku lanenog semena; posuti semenke svežim limunovim sokom.</p>	

RECTOVENAL®
anorectal gel for haemorrhoids



medical device

ISHRANA U AKUTNOJ FAZI HEMOROIDA

DA	NE
POVRĆE	
Šargarepa, peršun, celer, spanać, zelena salata, rotkvica, paradajz, mala količina graška, brokoli..	Kupus, mahunarke, pečurke, crni i beli luk, krastavac, kiselo povrće, kukuruz..
VOĆE	
Jabuka, banana i citrusno voće Najbolje je piti kompote od jabuke i šljive;	Svi tipovi voća sa malim sadržajem zrna: maline, kupine, jagode, borovnice, kruške..
MESO	
Nemasno meso- govedina, svinjetina, piletina, teletina, riba i proizvodi od ribe.	Masno meso, meso od patke, kobasicice..
PRILOZI	
Krompir (kuvani ili pečeni) , pirinac	Prženi kromprići, orašasti plodovi, jako posoljenje grickalice (čips), začini

POSAVETOVATI SE SA FARMACEUTOM



MEDICAL DEVICE



2265

www.rectovenal.sk