

## Unité de diététique

### Les grandes lignes de mesures hygiéno-diététiques en cas de constipation :

- \* Boire plus que d'habitude **au moins 1 litre et demi /24h** (eau, jus de fruits peu sucrés, infusions, bouillons de légumes..., eau d'HEPAR.)
- \* Fruits et légumes crus et / ou cuits doivent figurer au menu de chaque repas.
- \* Veiller à maintenir une alimentation variée (penser au lait et aux fromages frais).
- \* Manger à heures régulières. En mastiquant bien,
- \* Maintenir une activité physique régulière (marche quotidienne d'une demi-heure par jour, dans la limite de ses possibilités)

Les conseils alimentaires peuvent être individualisé selon l'origine des troubles digestifs rencontrés (diarrhée et syndrome infectieux, diarrhée et antibiothérapie, constipation et morphiniques,...) au cours d'une **consultation diététique personnalisée**.