5 Σεπτεμβρίου 2014

Μήπως το παιδί σας έχει δυσκοιλιότητα;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η δυσκοιλιότητα είναι ένα πρόβλημα που εμφανίζεται συχνά κατά την παιδική ηλικία και μπορεί να αποτελέσει μια αμήχανη, στρεσογόνο ή και επώδυνη κατάσταση για το παιδί σας.

Οι συχνότερες αιτίες εμφάνισης τη στα παιδιά περιλαμβάνουν είτε ψυχολογικούς ή διατροφικούς παράγοντες. Για παράδειγμα, το παιδί μπορεί να καθυστερεί ή να αγνοεί το αίσθημα της αφόδευσης γιατί ενδεχομένως αισθάνεται άβολα να επισκεφθεί μια «ξένη» τουαλέτα, στο σχολείο ή σε εξωτερικούς χώρους, ή απλά γιατί δε θέλει να διακόψει κάτι άλλο που κάνει προκειμένου να πάει στην τουαλέτα. Αυτό, όταν γίνεται συστηματικά, έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργούνται σκληρά κόπρανα που διέρχονται δυσκολότερα από το παχύ έντερο και εντείνουν περαιτέρω το πρόβλημα.

Επιπλέον, η εμφάνιση δυσκοιλιότητας μπορεί να οφείλεται στη χαμηλή πρόσληψη φυτικών ινών ή την ανεπαρκή κατανάλωση υγρών από το παιδί, στη λήψη συμπληρωμάτων σιδήρου ή άλλων φαρμάκων ή σκευασμάτων αλλά και στα χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας.

Σε κάθε περίπτωση, η αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας στα παιδιά μπορεί να επιτευχθεί μέσα από διατροφικούς χειρισμούς και μικρές αλλαγές στην καθημερινότητά τους.

Παρακάτω θα βρείτε μερικές συμβουλές που μπορούν να σας βοηθήσουν να χειριστείτε το πρόβλημα:

Μην παραλείπετε το πρωινό γεύμα: Η καθημερινή κατανάλωση πρωινού γεύματος, πέραν από τα γενικότερα οφέλη στην υγεία και την πνευματική απόδοση του παιδιού, μπορεί να διεγείρει και το γαστροκολικό αντανακλαστικό, συμβάλλοντας έτσι στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Προτιμήστε επιλογές υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες, όπως γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης ή τόστ με πολύσπορο ψωμί, συν κάποιο φρούτο που να μπορεί να καταναλωθεί με τη φλούδα, για παράδειγμα μήλο, αχλάδι, βερίκοκο ή νεκταρίνι ανάλογα με την εποχή. Είναι επίσης σημαντικό, να φροντίσετε ώστε να υπάρχει διαθέσιμος χρόνος μετά το πρωινό, προκειμένου το παιδί να πάει στην τουαλέτα, πριν φύγετε από το σπίτι.

Αυξήστε τη συνολική πρόσληψη φυτικών ινών του παιδιού σας:
• Προσφέρετε στο παιδί σας ποικιλία φρούτων και λαχανικών καθημερινά, είτε στα κυρίως γεύματα ή ως ενδιάμεσα σνακ.
• Επιλέξτε δημητριακά, ψωμί, φρυγανιές και ζυμαρικά ολικής άλεσης και αντικαταστήστε το λευκό ρύζι με καστανό ή αναποφλοίωτο.
• Δοκιμάστε να προσθέσετε νιφάδες βρώμης ή/και λίγα κομματάκια αποξηραμένων φρούτων στα δημητριακά πρωινού ή στο γιαούρτι του.
• Προτιμήστε ολόκληρα φρούτα, αντί για στυμμένους χυμούς, ή φτιάξτε το χυμό στο μπλέντερ όπου μπορείτε να προσθέσετε ολόκληρα τα φρούτα, ιδανικά μαζί με τη φλούδα.
• Μαγειρέψτε όσπρια τουλάχιστον 1-2 φορές την εβδομάδα.

Εξασφαλίστε επαρκή πρόσληψη υγρών: Η επαρκής ενυδάτωση είναι πολύ σημαντικός παράγοντας στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, ειδικότερα όταν αυξάνεται παράλληλα η πρόσληψη φυτικών ινών. Επομένως, φροντίστε ώστε το παιδί σας να καταναλώνει αυξημένες ποσότητες υγρών καθημερινά, επιλέγοντας ως κύριο μέσο ενυδάτωσης το νερό αλλά και αυξάνοντας την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών με υψηλή περιεκτικότητα σε αυτό.

Ενθαρρύνετε τη συστηματική φυσική δραστηριότητα: Η άσκηση μπορεί να συμβάλλει στην αντιμετώπιση του προβλήματος, αυξάνοντας την κινητικότητα του εντέρου. Προσπαθήστε να αυξήσετε τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας του παιδιού σας, ενθαρρύνοντάς το να ασχοληθεί με κάποιο άθλημα που του αρέσει, καθώς επίσης και μέσα από δραστήριο παιχνίδι και καθημερινή δραστήρια μετακίνηση.
Πηγή: neadiatrofis.gr