

YENİLMEMESİ GEREKENLER:

Ekmek.	Elma, muz, havuç.	Pirinç.	Jöleli şekerler.	Hamur işi, makarna
Hazır meyve suları, kolalı içecekler.	Çikolata.	Hazır çorba,	2 bardaktan fazla süt	

ÖNERİLER:

Bol su ve sıvı alımı, taze sıkılmış meyve suyu.

Fasulye, bezelye.

Brokoli, kabak, karnabahar, lahana.

Mısır, patlamış mısır, mısır gevreği.

Kayısı, şeftali, erik, armut, incir.

Salatalık, marul, domates.

Kereviz.

Hurma, kuru erik, kuru kayısı, kuru incir

Kepekli ekmek, yulaf ezmesi

Sabah aç karnına ılık su içilmesi, her sabah aynı saatte tualete oturulmalı ve tuvalet eğitimi için zaman ayrılmalı.

Öğün düzenli ve zamanında olmasına özen gösterilmeli.

Bazı ağrı kesiciler, alüminyum içeren antiasitler, bazı spazm çözücü ilaçlar antidepresanlar, Sakinleştiriciler, demir preparatlar, epilepsi ilaçları, antiparkinson ilaçlar, kalsiyum kanal blokleri türü antihipertansifler kabızlığa neden olabilir.

YENİLMEMESİ GEREKENLER:

Ekmek.	Elma, muz, havuç.	Pirinç.	Jöleli şekerler.	Hamur işi, makarna
Hazır meyve suları, kolalı içecekler.	Çikolata.	Hazır çorba,	2 bardaktan fazla süt	

ÖNERİLER:

Bol su ve sıvı alımı, taze sıkılmış meyve suyu.

Fasulye, bezelye.

Brokoli, kabak, karnabahar, lahana.

Mısır, patlamış mısır, mısır gevreği.

Kayısı, şeftali, erik, armut, incir.

Salatalık, marul, domates.

Kereviz.

Hurma, kuru erik, kuru kayısı, kuru incir

Kepekli ekmek, yulaf ezmesi

Sabah aç karnına ılık su içilmesi, her sabah aynı saatte tualete oturulmalı ve tuvalet eğitimi için zaman ayrılmalı.

Öğün düzenli ve zamanında olmasına özen gösterilmeli.

Bazı ağrı kesiciler, alüminyum içeren antiasitler, bazı spazm çözücü ilaçlar antidepresanlar, Sakinleştiriciler, demir preparatlar, epilepsi ilaçları, antiparkinson ilaçlar, kalsiyum kanal blokleri türü antihipertansifler kabızlığa neden olabilir.