****

**Kostråd ved forstoppelse**

* Tilstreb å drikke rikelig med væske (1-1,5 L per dag)
* Bruk gjerne syrnede melkeprodukter som Biola, Cultura, Kerfir og yoghurt
* Spis regelmessige måltider (4-5 per dag) og ha ro under måltidene
* Fiberrik mat som grovt brød, knekkebrød, grønnsaker og frukt anbefales. Spis gjerne også tørket frukt slik som for eksempel svisker.
* Tilstreb regelmessige toalettvaner - unngå å undertrykke avføringstrang
* Fysisk aktivitet og magemassasje stimulerer tarmbevegelsene

