

65



nutrition
UP 65

nutrition
UP 65

O Projeto Nutrition UP 65 é desenvolvido pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e financiado pela Islândia, Liechtenstein e Noruega através dos EEA Grants (PT06 – Programa Iniciativas em Saúde Pública, ref. 40NU05)

The Nutrition UP 65 project is developed by the Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto and financed by Iceland, Liechtenstein and Norway, through the EEA Grants (PT06 – Public Health Initiatives Program, ref. 40NU05)

Contactos:

nutritionup65@fcna.up.pt

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação
Universidade do Porto
Rua Dr. Roberto Frias, s/n, Sala B341
4200-465 Porto PORTUGAL

nutritionup65.up.pt

 /nutritionUP65

 Projeto Nutrition UP 65

Obstipação



Financiado pela Islândia,
Liechtenstein e Noruega



 FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

© FCNAUP, 2016

Todas as imagens usadas estão isentas de direitos de autor, ao abrigo do *Creative Commons Licence*

www.eeagrants.org

Obstipação



A prisão de ventre, também conhecida como obstipação, caracteriza-se pela dificuldade em defecar.

A obstipação tende a aumentar com a idade.

Sintomas

- Desconforto abdominal
- Dificuldade em defecar
- Evacuação incompleta de fezes
- Esforço excessivo e/ou dores na evacuação

Causas

- Alimentação pobre em fibras
- Baixo consumo de água
- Vida sedentária
- Uso exagerado de laxantes

Alguns medicamentos podem provocar prisão de ventre. Consulte o seu Médico ou Nutricionista.



Treine o seu intestino

- Faça exercício!

A atividade física ajuda a melhorar o trânsito intestinal.



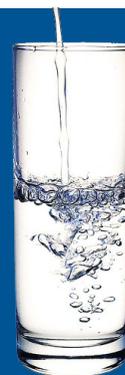
- Crie hábitos!

Defina horas certas para ir à casa de banho. Habitue o seu intestino a seguir horários.



Beba água

- A água é essencial a um bom funcionamento do intestino. Beba 1,5 a 2 litros de água por dia — são cerca de 8 copos!



Recomendações alimentares

- Aumente a ingestão de fibras alimentares. Os seguintes alimentos são ricos em fibras:

Cereais integrais e derivados



Hortícolas



Fruta



Sopas



Frutos oleaginosos



Leguminosas



O projeto Nutrition UP 65 é financiado pelos EEA Grants

Através dos financiamentos EEA Grants e Norway Grants, a Islândia, o Liechtenstein e a Noruega contribuem para a redução das disparidades sociais e económicas e para o reforço das relações bilaterais com os países beneficiários na Europa. Os três países cooperam estreitamente com a UE através do Acordo sobre o Espaço Económico Europeu (EEE). Para o período de 2009-14, os EEA Grants e Norway Grants contribuíram com o valor de € 1790 milhões. A Noruega contribui com cerca de 97% do financiamento total. O financiamento está disponível para as ONGs, instituições de pesquisa e académicas, e setores público e privado nos 12 novos estados membros da UE, e na Grécia, Portugal e Espanha. Há uma ampla cooperação com entidades estatais de doadores e as atividades podem ser executadas até 2016. As principais áreas de apoio são: a proteção do ambiente e as alterações climáticas; a investigação e bolsas de estudo; a sociedade civil; a saúde e as crianças; a igualdade de género; a justiça e o património cultural.

nutrition
UP 65