

Assunzione di prodotti contenenti fibre regolatori delle feci (Metamucil, Mucilar o Mucilar avena)

Obiettivo: ottenere ogni giorno o ogni due giorni «feci soffici e abbondanti», né troppo liquide né troppo dure.

Importante:

- Se non si bevono abbastanza liquidi subito dopo avere assunto questi prodotti, si ottiene un effetto cementante!
- Contrariamente a quanto si crede, una volta ottenuta una regolazione soddisfacente delle feci, non si dovrebbe smettere di assumere questi prodotti (che non sono farmaci veri e propri), anzi si dovrebbe continuare a prenderli ogni giorno «per tutta la vita come terapia di mantenimento». Eventualmente possono anche essere abbinati a «veri e propri» lassativi prescritti dal medico.

1. Assunzione

Prendere 1 o 2 volte prima dei pasti 1 o 2 cucchiaini del prodotto direttamente in bocca e deglutire assieme ad un sorso d'acqua. In seguito bere immediatamente entro 3 e 5 dl d'acqua o di tè.

2. In caso di stipsi

Aumentare il dosaggio del prodotto e dell'acqua finché le feci non raggiungono la consistenza auspicata.

3. In caso di feci liquide

Procedere come al punto 1. Se le feci continuano ad essere liquide, aumentare solo la quantità del prodotto in polvere. Se il problema persiste, ridurre gradualmente la quantità d'acqua per ogni cucchiaino di prodotto.

© PD Dr. med. Bruno M. Balsiger