

Запором страдают довольно многие из нас. К счастью, есть определённые диетические добавки, которые помогут избавиться от этой проблемы. Сандхья Шукле, доктор медицины, сертифицированный гастроэнтеролог из Atlantic Coast Gastroenterology, рассказала, что можно в этом случае принимать.

**Шелуха семян подорожника.** Она содержит растворимую клетчатку, которая облегчает прохождение стула. Одно небольшое исследование показало, что добавление шелухи псиллиума в рацион в течение четырёх недель привело к положительным изменениям в микробиоте кишечника у тех, кто страдал запорами.

**Пробиотики.** Согласно научным работам, некоторые штаммы могут быть полезнее при запорах, чем другие. *Lactobacillus reuteri*, например, помогает чаще ходить в туалет.

**Оксид магния.** Он втягивает больше воды в стул, что облегчает дефекацию. Также эта форма магния может оказаться полезной для лечения хронического запора.



Photo: Design elements: Abbey Littlejohn and Getty Images. EatingWell design

**Полиэтиленгликоль.** Результаты одного исследования показали, что полиэтиленгликоль помог безопасно и эффективно снизить частоту твёрдого или комковатого стула у людей с хроническим идиопатическим запором в течение 24 недель.

**Чернослив и черносливовый сок.** Согласно одному исследованию, люди с хроническим запором, которые употребляли чуть меньше 59 мл сока чернослива ежедневно, гораздо меньше сталкивались с комковатым или твёрдым стулом.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.**