

CONSEJOS NUTRICIONALES PARA ALIVIAR LAS HEMORROIDES

Beber líquidos (entre 1,5 y 2 litros al día de agua)

La ingesta adecuada de líquido supone el reblandecimiento de las deposiciones. Las aguas ricas en calcio actúan favorablemente contra el estreñimiento. Además una correcta hidratación nos ayudará en otras enfermedades.

Lácteos y quesos preferiblemente fríos

Consumirlos fríos estimula el tránsito intestinal. El queso debe tomarse preferentemente untado y no fermentado.

Ingerir alimentos ricos en fibra (entre 20-35 gramos de fibra al día)

La ingesta de fibra es importantísima en la prevención y tratamiento de las hemorroides ya que nos ayudará a tener deposiciones más blandas, evitando el daño de las paredes del ano y venas de la zona. Las legumbres y verduras son alimentos ricos en fibra.

Evitar el consumo de café y alcohol, así como comidas picantes y con exceso de sal

Todos estos alimentos propician la inflamación intestinal, empeorando el estado de las hemorroides y por lo tanto aumentando su sintomatología (dolor, sangrado).

Tomar cereales y panificados integrales

Al consumir alimentos integrales se consume el grano completo, que incluye el salvado esencial para regular el tránsito intestinal y favorecer la deposición. De esta manera aumentamos el consumo de productos ricos en fibra esenciales para el estímulo del tránsito intestinal.

Consumir carne magra

Es importante la forma de preparación de la carne, ya que si se cuece demasiado, los nitritos y nitratos que contienen, pueden llegar a irritar el intestino. Es mejor la carne de pollo o de pavo que la carne roja.

Ingerir de 4-5 piezas de fruta al día

La fruta nos aporta una serie de micronutrientes como las vitaminas que son fundamentales en el mantenimiento de la salud. No siempre se tiene en cuenta que muchas frutas aportan una gran cantidad de fibra y de líquido, como las ciruelas (que evitan el estreñimiento y reducen el tamaño de las hemorroides); las naranjas (ayudan a combatir el estreñimiento gracias a su alto contenido en fibra); la piña (con propiedades depurativas para mantener sus venas sanas); y el kiwi (posee alto contenido en fibra y vitamina C).

Hay que evitar tomarlas en zumo ya que de este modo nos quedamos precisamente sin la fibra.

Beber Infusiones

La manzanilla, el té de cedrón o la malva poseen propiedades antiinflamatorias y, además, ayudan a mejorar la movilidad intestinal.

Incluir alimentos ricos en flavonoides en la dieta

Los flavonoides, los pigmentos vegetales que dan color a la fruta, ayudan a tonificar las venas evitando fisuras. Se encuentran especialmente en las naranjas y en el vino.

Limitar el consumo de alimentos que contengan azúcares refinados

Además de predisponer a la obesidad, los azúcares refinados los cuales están presentes en pasteles, caramelos o dulces, son muy pobres en fibra y favorecen el estreñimiento. De esta forma evitaremos coger peso y ayudaremos a controlar la posible aparición de otras enfermedades.

Añadir Aceites a la dieta

El aceite de oliva, girasol, canola y maíz crudos son grasas que actúan lubricando el tubo digestivo y facilitando la evacuación. Lo más recomendable sería tomar estos aceites de primera presión en frío (virgen extra).

Consumir AJO

El ajo gracias a sus propiedades, favorece a la circulación y ayuda a fortalecer las venas. También es fluidificante de la sangre, disminuye el colesterol nocivo y estimula el sistema inmune. El ajo es uno de los alimentos que debería formar parte de nuestra alimentación diaria ya que es un alimento básico de la dieta mediterránea.

Actividad física

El aumento del ejercicio ayuda a la pérdida de peso. Es importante evitar la sedestación prolongada. Está demostrado que la actividad física estimula el movimiento intestinal.

CORTESÍA DE LABORATORIOS [BOIRON](#), (ESPECIALIZADOS EN LA FABRICACIÓN DE MEDICAMENTOS HOMEOPÁTICOS)