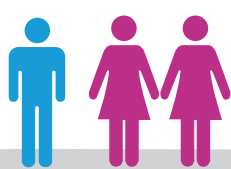


Constipatie

SLEUTEL VAN DE DARMTANSIT



1 man versus 2,2 vrouwen²



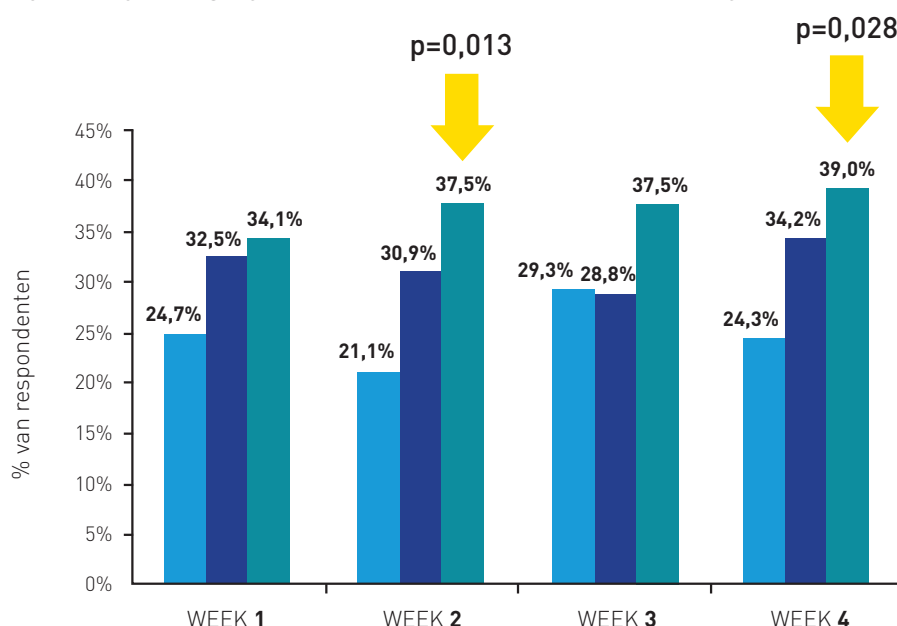
Drinken, eten, bewegen

eerstelijnsaanpak van constipatie



- Minstens 1,5 liter water per dag
- Kiezen voor HÉPAR® om constipatie te verlichten*
Doeltreffendheid bewezen in een klinische studie (244 vrouwen van 18-60 jaar)³

PERCENTAGE RESPONDENTEN VAN DE BEHANDELING:



Dagelijks 1 liter HÉPAR®
= Verbeterde darmtransit*
vanaf de 2^{de} week,
aanhoudend effect
in de 4^{de} week



Controlegroep:

1,5 liter licht gemineraliseerd water
= 24,3%



HÉPAR® 0,5-groep

0,5 liter HÉPAR®
+ 1 liter licht gemineraliseerd water

→ Goede tolerantie

→ Verbetering bij 34,2%



HÉPAR® 1-groep

1 liter HÉPAR®
+ 0,5 liter licht gemineraliseerd water

→ Goede tolerantie

→ Hoeveelheid harde stoelgang

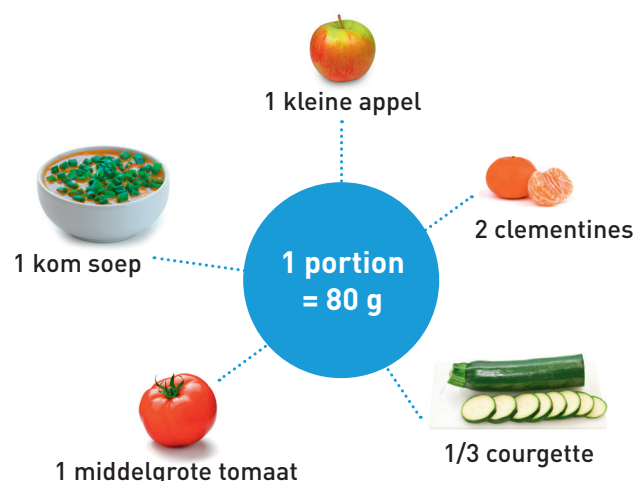
→ Normale stoelgang

→ Laxermiddel nodig (polyethyleenglycol)

→ Verbetering bij 39%

De inname van voedingsvezels geleidelijk verhogen

- 5 porties fruit en groenten per dag



- Volkorengranen: volkorenbrood, volkoren rijst, volkoren deegwaren, quinoa, volkoren bulgur,...



Minstens 30 minuten per dag stevig wandelen of een gelijkwaardige vorm van lichaamsbeweging

* 1 liter HÉPAR® drinken per dag in het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding en levenswijze. HÉPAR® kan laxerend werken.

Referenties:

1. Peppas G. et al., BMC Gastroenterology, 2008, 8:5.
2. Higgins P.D., Johanson J.F., Am J Gastroenterol, 2004, 99(4): 750-9.
3. Dupont C. et al., Clin Gastroenterol Hepatol, 2014 Aug; 12(8): 1280-7.



Drinken

Eten

Bewegen