

Què pots menjar durant la regla?



Els aliments que menges poden afectar al teu període menstrual.

Alguns aliments ajuden a cuidar el teu estómac i són bons per a tu, mentre que d'altres poden ser dolents i causar problemes.

Es molt important cuidar el teu estómac i els **bacteris bons** que són a l'intestí per tenir una regla més sana.

Menjar bé i beure aigua ajuda al teu estómac a funcionar millor.

Però si menges molt menjar amb greix, sucre o **aliments processats** pot causar problemes com inflamació, estrenyiment o diarrea.

També, menjar peix amb molt **omega-3** és bo per calmar els dolors de la regla.

I per sentir-te millor abans i durant el teu període menstrual, cal que la teva dieta tingui prou **ferro** i **vitamina B6** per prevenir l'**anèmia** i les molèsties abans de venir-te la regla.

Bacteris bons: són bacteris que ajuden a fer la digestió i a protegir l'intestí.

Aliments processats: són aliments que han estat canviats de la seva forma original. Per exemple: galetes, llegums en pot o cereals.

Vitamina B6: Ens dona energia i ajuda que les nostres cèl·lules treballin bé.

Ferro: És un mineral que necessitem per estar forts i saludables.

Anèmia: quan no tenim prou ferro al nostre cos. Ens fa sentir cansats i febles.

Omega-3: És un greix bo que es troba en alguns aliments, com el peix.

Quina relació hi ha entre la salut de l'intestí amb la regla?

Si tens problemes amb la salut del teu intestí, pots tenir problemes amb la teva regla. Pots ovular tard, tenir **còlics** forts, regles molt diferents o que el sagnat sigui poc o molt.

Això pot passar perquè la teva salut intestinal afecta a les **hormones anomenades estrògens**, i això pot afectar la teva **salut reproductiva** i els teus cicles menstruals.

Per això és important cuidar el teu estómac per mantenir aquestes hormones controlades.

Alguns aliments poden ajudar a empitjorar els problemes hormonals, i coses com l'obesitat, el consum de molt alcohol o tabac, i alguns medicaments també poden afectar les teves hormones.

Còlics: són dolors que algunes persones senten a l'estómac durant el període menstrual.

Salut reproductiva: és el bon funcionament del nostre cos en relació amb poder tenir fills o filles.

Hormones anomenades estrògens: són substàncies naturals que produeix el nostre cos perquè funcioni bé. Els estrògens ajuden a controlar la regla.

Com millorar la teva regla?

Per sentir-te millor durant la regla, és important tenir una vida sana i cuidar el teu estómac amb una bona alimentació.

Algunes coses que poden ajudar són:

1. Menjar aliments bons:

Menja fruites, verdures, fruits secs, i evita els **greixos dolents**, sucres, alcohol i aliments processats.

Greixos dolents: tipus de greix que està en alguns aliments i que no és bona per al nostre cos. Per exemple: la brioixeria, pizzas, salses, entre altres.

2. Menjar aliments probiòtics:

Alguns aliments com el iogurt natural, el **kéfir**, el **chucrut**, tenen bacteris bons per al teu estómac.

Kéfir: Aliment fermentat fet amb bacteris bons.

Xucrut: Col fermentada amb sal i espècies. Bo per a la digestió.

3. Menjar aliments prebiòtics:

Aquests aliments ajuden que creixin més bacteris bones en el teu estómac. Alguns exemples són l'all, la ceba, el porro, el plàtan i la carxofa.

4. Beure suficient aigua:

Beu almenys 2 litres d'aigua al dia per mantenir el teu cos hidratat.

5. Tenir cura dels medicaments:

No utilitzis **antibiòtics** ni medicaments que no siguin necessaris, perquè poden afectar el teu estómac.

6. Fer exercici:

Fes exercici, però recorda que has d'adaptar-ho segons com et sentis en cada moment del teu període menstrual.

7. Evitar l'estrès i el tabac:

L'estrès i el tabac poden fer-li mal al teu estómac i a les teves hormones, així que és millor evitar-los.

Antibiòtics: són medicaments que s'usen per a curar infeccions i sempre els ha de receptar un metge.

informació important

Si tens problemes a l'estómac, pots tenir problemes amb la teva regla.

Pots ovular tard, tenir còlics forts, regles molt diferents o que el sagnat sigui poc o molt.

Article de la revista Veritas 158 (secció Salut) adaptat a Lectura Fàcil.

Validat per: Anamaria Montero, Juanpe Ventura, Maria Arenas, Joel Cabrera i Joan Rosselló.

Adaptat i dinamitzat per: Sandra Sanz

(TEB 100% capaços)

Tots els processos d'adaptació i validació es realitzen conforme amb la Norma UNE 153101:2018 de lectura fàcil, d'acord amb els estàndards d'Easy tone Read d'Inclusion Europe. La validació està feta per persones amb discapacitat intel·lectual, que compten amb els suports necessaris per a portar a terme la tasca. Així mateix, tant la formació com l'adaptació i la validació, disposen d'un sistema de Gestió de la qualitat certificat per Lloyd's Register Quality Assurance, segons la norma ISO 9001:2015.

