

| | |
|--------------------|---|
| Date | 17/10/2022, 16:18:05 |
| Test | test_concat_documents |
| Description | This test creates a PDF. Subsequent tests will concatenate 2 PDF documents to this one. |

Lifestyle advice continued...

Eat foods containing plenty of fibre. Fibre from food stays in your gut and adds bulk and softness to the stools.

You may have some bloating and wind at first, and it can take up to four weeks to help your constipation. So it is best to increase your fibre slowly and make it a long term change. You will also need to drink lots of water with your high fibre foods.

High-fibre foods include:

- **Fruit and vegetables.** Aim to eat at least five portions of different fruit and vegetables each day
- **Oats, nuts and seeds**
- **Wholegrain cereals, bran and wholemeal pasta, bread etc ***

Sorbitol is a sugar, which soften the stools and acts like a natural laxative. Sorbitol is found in fruits (and juices) such as apples, apricots, gooseberries, grapes (and raisins), peaches, pears, plums, prunes, raspberries and strawberries. The amount of sorbitol is about 5-10 times higher in dried fruit.

* Sometimes bran and wholemeal may cause more bloating and cramps and worsen constipation in patients with IBS

More information available at:

www.patient.co.uk/health/constipation-in-adults-leaflet
www.nhs.uk/Conditions/Constipation
www.bladderandbowelfoundation.org

Produced by:

Medicines Management Team
 Rotherham CCG
 Oak House
 Bramley
 Rotherham
 S66 1YY

Supported by:

Rotherham bladder and bowel patient group

February 2014



Patient Information leaflet Constipation



SOCIAAL RESTAURANT - MENU OKTOBER 2018

| | <i>Maandag</i> | <i>Dinsdag</i> | <i>Woensdag</i> | <i>Donderdag</i> | <i>Vrijdag</i> | <i>Zaterdag</i> | <i>Zondag</i> |
|---|---|--|---|---|---|---|---|
| <i>1 oktober</i> - <i>7 oktober</i> | Groentesoep Kipcordon bleu Erwten Aardappelen Dessert | Courgettesoep Victoriabaars Sla Puree Dessert | Champignonsoep Kipfilet Appelmoes Aardappelen Dessert | Preisoep Spekburger Wortelen Aardappelen Dessert | Tomatensoep Ei met papsaus Sla Aardappelen Dessert | Knolseldersoep Blinde vink Rode kool Aardappelen Dessert | Pompoensoep Gebraad Gegratineerde broccoli Kroket Dessert |
| <i>8 oktober</i> - <i>14 oktober</i> | Kervelsoep Kippenbil Peches Aardappelen Dessert | Pastinaaksoep Kabeljauw Preistoemp Dessert | Wortelsoep Stoofvlees Gemengde sla Frietjes Dessert | Groentesoep Worst Koude bloemkool Aardappelen Dessert | Witloofsoep Hutsepot Spek Dessert | Courgettesoep Kaasburger Schorseneren Aardappelen Dessert | Tomatensoep Kalkoenrollade Witloof/ archiduc Dûchesse aardappelen Dessert |
| <i>15 oktober</i> - <i>21 oktober</i> | Bloemkoolsoep Spieringkotelet Rode kool Aardappelen Dessert | Ajuinsoep Zalm Béarnaise Broccoli Puree Dessert | Erwtensoep Chipolata Appelmoes Aardappelen Dessert | Knolseldersoep Kalkoenbrochette Tomaat Aardappelen Dessert | Pompoensoep Kabeljauw Zurkelaardappelen Dessert | Tomatensoep Parisien burger Erwten Aardappelen Dessert | Kervelsoep Rundstong in Madeirasaus Erwtjes Kroketten Dessert |
| <i>22 oktober</i> - <i>28 oktober</i> | Paprikasoep Soepvlees Mosterdsaus Worteltjes Aardappelen Dessert | Kippensoep Victoriabaars Brunoise Aardappelen Dessert | Preisoep Kippenbil Pêches Aardappelen Dessert | Champignonsoep Worst Gebakken bloemkool Aardappelen Dessert | Groentesoep Ei met papsaus Salade Aardappelen Dessert | Broccolisoup Gyros Wortelen Aardappelen Dessert | Tomatensoep Vol-au-vent Cressonette Frietjes Dessert |
| <i>29 oktober</i> - <i>31 oktober</i> | Wortelsoep Zigeunerburger Boontjes Aardappelen Dessert | Pompoensoep Vis in de oven Fijne groentjes Aardappelen Dessert | Brunoisesoep Kipfilet Ananas Aardappelen Dessert | | | | |

Het menu is onderhevig aan wijzigingen, deze zullen worden meegedeeld in de cafetaria van het dienstencentrum. Bedankt voor uw begrip.

Wens je te reserveren? Dit kan aan de balie van het dienstencentrum of telefonisch op het nummer 051/70 84 70.

Menu voor november is eind oktober beschikbaar in het sociaal restaurant, aan de balie van het dienstencentrum of op www.sociaalhuislichtervelde.be.

Deze maaltijden kunnen allergenen bevatten.