

<b>Date</b>	05/06/2021, 17:18:34
<b>Test</b>	test_concat_documents
<b>Description</b>	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](http://www.patient.co.uk/health/constipation-in-adults-leaflet)  
[www.nhs.uk/Conditions/Constipation](http://www.nhs.uk/Conditions/Constipation)  
[www.bladderandbowelfoundation.org](http://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](http://www.sociaalhuislichtervelde.be).

Deze maaltijden kunnen allergenen bevatten.