

TÜKETİLMEMESİ GEREKEN BESİNLER

- Koyu çay, kahve
- Alkol
- Çikolata
- Nane
- Sirke, Turşu
- Asitli meyve suyu, asitli içecekler
- Soğan, lahan, karnabahar gibi gaz yapıcı besinler
- Turunçgiller (portakal, mandalina vb.)
- Domates suyu, domates
- Karbonatlı besinler ve içecekler
- Aşırı yağlı besinler-soslar, kızartmalar, kavurmalar
- Acılı, baharatlı ve aşırı tuzlu besinler

UYARILAR

- Azar azar sık aralıklarla yemek yenmeli
- Besinler çok sıcak veya çok soğuk tüketilmemeli
- Yemekler yavaş yavaş yenmeli ve iyice çiğnenmelidir.
- Mideyi rahatsız eden besinler tespit edilmeli ve o besinler tüketilmemelidir.
- Meyveleri kabuksuz olarak, şikâyetlerin çok yoğun olduğu dönemlerde fırında
- Öğle ve akşam yemeklerinde yavla, şehriye gibi gaz yapmayan çorbalar, iyi pişmiş- gaz yapmayan sebze yemekleri(karnabahar, brokoli kereviz, turp b sebzeler dışındakiler), veya ızgara/ haşlama/ buğulama/ fırın yöntemlerinden biri kullanılarak pişirilmiş et yemekleri, az yağlı pilav veya makarna, ekmek grupların tüketebilirsiniz.
- Yemekle birlikte su içilmemelidir.
- Yemek yedikten hemen sonra uzanılmamalı veya yatılmamalıdır.
- Sigara tüketilmemelidir.
- Bel kısmı dar olan kıyafetler giyilmemelidir.