

ÖNERİLER:

- Yemeklerinizi haşlama, fırında, yada ızgara yöntemi ile hazırlayınız
- Günde 5-6 öğün yiyiniz.
- Bol sıvı tüketiniz.
- Acili Baharatları tüketmeyiniz.
- Alkol ve sigaradan kaçınınız.
- Düzenli ve yeterli uyku uyuyunuz.
- Her gün düzenli egzersiz yapınız.
- Aşağıda gaz yapan besinlerin listesi verilmiştir. Bu besinleri şikayetlerinizi arttırabilir.Bu besinleri her seferinde sadece birini az miktarda deneyerek tüketiniz. Şikayetiniz artıyorsa tüketmeyiniz.

Kuru Baklagiller:

Kuru Fasulye, Nohut, Mercimek, Bulgur, Yarma

Bazı Sebzeler:

Lahana, Karnabahar, Turp, Soğan, Brokoli, Brüksel Lahanası, Salatalık, Kuşkonmaz, Şalgam

Meyveler:

Kurutulmuş Meyveler, Karpuz, Kavun

Yağlı Besinler:

Yağlı Etler, Krema, Kaymak, Mayonez, Kızarmış Besinler

İçecekler:

Karbonatlı içecekler, Kola, Gazoz

İSHAL OLDUĞUNUZ DÖNEMDE DİKKAT ETMENİZ GEREKEN HUSUSLAR:

- Az ve sık yemek yiyiniz.
- Sıvı alımınızı arttırınız.
- Sebzelerden özellikle havuç, patates tercih ediniz.
- Meyvelerden özellikle kabuksuz elma, şeftali ve muz tercih ediniz.
- Kuru baklagilleri tüketmeyiniz.
- Seker ve şekerli besinleri tüketmekten kaçınınız.
- Kızartılmış, kavrulmuş besinleri tüketmeyiniz.
- Yağlı et sular, tam yağlı peynir, yağlı soslar, kaymak, krema tüketmeyiniz.
- Hazır meyve suları , alkol, süt tüketmeyiniz.
- Aşırı baharatlı, salçalı besinler, konserveler, salamuralar, sirke tüketiminden kaçınınız.
- Kuruyemiş ve kuru meyve tüketmeyiniz.
- Çiğ sebze tüketmeyiniz.

KABIZLIK DURUMUNDA ASAĞIDAKİ HUSUSLARA DİKKAT EDİNİZ;

- Az ve sık yemek yiyiniz.
- Kepekli ekme  tüketiniz.
- Sabah a  karnına 1-2 su bardağı, ılık su içiniz.
- Günde 10-12 su bardađı kadar su tüketiniz.
- Kahvaltı sonrası tuvalet gereksinimi için zaman ayırınız.
- Kayısı ve erik kurusu, tazesı veya marmelatı tüketiniz.
- Gaz ve ŐiŐkinlik yapıyorsa kuru baklagillerden tüketmenizde fayda var.
- Her ođun sebze yemeđi ve ya çiğ sebze ve meyve tüketiniz.
- Kabuklu yenilebilen meyveleri (elma, armut, ayva vb. ince kabuklu meyveler) soymadan tüketiniz.
- Düzenli egzersiz yapınız.