

## ΔΙΑΙΤΑ ΕΛΚΩΔΟΥΣ ΚΟΛΙΤΙΔΑΣ

1. Να πίνετε πολλά υγρά (8-10 ποτήρια την ημέρα) για να αποφύγετε την αφυδάτωση σε περίπτωση έντονης διάρροιας και να προληφθεί η δυσκοιλιότητα.
2. Όταν η νόσος σας βρίσκεται σε ύφεση, να καταναλώνετε τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες.
3. Αν η νόσος σας βρίσκεται σε έξαρση, να ακολουθείτε μια δίαιτα φτωχή σε υπόλειμμα (δηλαδή με λίγους υδατάνθρακες από ρύζι, μακαρόνια, πατάτες, ψωμί) για να δώσετε στο έντερο σας τον χρόνο να ξεκουραστεί.
4. Να αποφεύγετε τα γαλακτοκομικά προϊόντα, εάν παρουσιάζετε δυσανεξία στη λακτόζη (είναι το σάκχαρο του γάλακτος).
5. Να κάνετε συχνά και μικρά γεύματα που να περιλαμβάνουν τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη (όπως ψάρι ή κοτόπουλο).
6. Να περιορίσετε την καφεΐνη, το αλκοόλ και τη σορβιτόλη (είναι μία γλυκαντική ύλη).
7. Να αποφεύγετε τα τρόφιμα που παράγουν πεπτικά αέρια (όπως μπρόκολο, λάχανο, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών, φακές, φασόλια, μαρούλι, κρεμμύδια, πιπεριές και ανθρακούχα ροφήματα).
8. Να περιορίσετε την κατανάλωση λιπαρών τροφών. Ιδιαίτερα να αποφεύγεται φοινικέλαια, σπορέλαια, ηλιέλαια, καλαμποκέλαια και να προτιμάται ελαιόλαδο