

ΔΙΑΙΤΑ ΣΥΜΦΥΣΕΩΝ

- Τρώτε μικρά, συχνά γεύματα και μασάτε καλά την τροφή
- Η τροφή πρέπει να είναι πλούσια σε πρωτεΐνη δηλαδή να περιέχει
 - ψάρι, κοτόπουλο, γαλοπούλα, κρέας
 - αυγό
 - γαλακτοκομικά προϊόντα, όχι όμως γάλα
- Δημητριακά με χαμηλό φυτικό υπόλειμμα όπως
 - άσπρο ψωμί
 - ρύζι
 - πατάτες
 - μακαρόνια
- Μέτρια πρόσληψη λίπους. (Επιτρέπεται και το λάδι και το βούτυρο και η μαγιονέζα καλύτερα όμως να τρώμε περισσότερο τα λιπαρά το πρωί και νωρίς το μεσημέρι και όχι το βράδυ)
- Όχι αναψυκτικά, μη φυσικοί χυμοί φρούτων (όχι νέκταρ)
- Πίνετε πολύ νερό, διαλυμένους χυμούς, τσάι μαύρο και νερωμένο γιαούρτι
- Επιτρέπονται φρέσκα φρούτα χωρίς φλούδα, χυμοί φρούτων φρεσκοστιμένοι. Προτιμάμε την μπανάνα και μάλιστα την λίγο άγουρη
- Αποφεύγεται τα ωμά λαχανικά. Μπορείτε να τρώτε καρότα, σπανάκι, σπαράγγια, τομάτα χωρίς φλούδα και σπόρους
- Προσπάθησε να κρατήσεις ημερολόγιο με τις τροφές που δημιουργούν συμπτώματα