

## ΔΙΑΙΤΑ ΕΛΚΟΥΣ

- Συνηθίστε να έχετε 3 κυρίως γεύματα και 2-3 ενδιάμεσα σνακς, με αυτό τον τρόπο θα αποφύγετε τόσο την πείνα όσο και την υπερφαγία
- Προσπαθήστε να τρώτε αργά και να μασάτε καλά την τροφή σας
- Έχετε το τελευταίο γεύμα της ημέρα 3 ώρες τουλάχιστον πριν την κατάκλιση.
- Τροφές βραστές ή ψητές όχι τηγανητά
- **Αποφύγετε την κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών**
- **Απαγορεύονται αυστηρά ασπιρίνη και αντιφλεγμονώδη φάρμακα**
- Το μαύρο και κόκκινο πιπέρι, το τσίλι και η καυτερή πιπεριά ερεθίζουν το βλεννογόνο του στομάχου
- Μπορεί να χρειαστεί να περιορίσετε καρυκείματα όπως κρεμμύδι, σκόρδο, κανέλα και γαρίφαλο
- Επίσης μπορεί να παρατηρήσετε ενοχλήσεις από την κατανάλωση λαχανικών όπως μαρούλι, το λάχανο και το κρεμμύδι
- Ορισμένα τρόφιμα όπως το γάλα, τα ξερά φασόλια, τα ξερά μπιζέλια και ορισμένα φρούτα μπορεί να σας προκαλούν επιπλέον αέρια.
- Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να δώσετε προσοχή στα τρόφιμα που σας προκαλούν προβλήματα και να περιορίσετε την κατανάλωση τους ή ακόμα και να τα αποκλείσετε από τη διατροφή σας ανάλογα με το πώς αισθάνεστε.