

10 PODSTAWOWYCH ZASAD



1. Ogranicz spożycie produktów pobudzających wydzielanie soku żołądkowego takich jak:

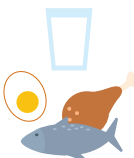
- kwaśne napoje, nierozcieńczone soki z owoców i warzyw, napoje gazowane, alkoholowe, naturalna kawa, mocna herbata,
- mocne buliony, wywary warzywne, galarety,
- produkty marynowane, wędzone, wzdymające oraz potrawy pikantne, słone, ostre, a także smażone, pieczone z dodatkiem tłuszczu, sporządzanie zasmażek.



2. Wybieraj gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez obsmażania na tłuszczu, pieczenie w folii lub rękawie. Często rozdrabniaj, przecieraj, miksuj potrawy.



3. Zwiększ ilość białka w diecie do 1,2g/ kg m.c./d.



4. Wybieraj dobre źródła białka pełnowartościowego jak chude drób i ryby, jaja, twaróg, mleko, ale nie więcej niż 0,7-1 l mleka/d.



5. Pamiętaj o uwzględnieniu w diecie olejów roślinnych np. oleju rzepakowego, oliwy z oliwek. Dodawaj je już do gotowych dań.



6. Ogranicz spożycie produktów bogatych w błonnik – pieczywa razowego, grubych kasz, surowych warzyw i owoców.



7. Spożywaj 5, a nawet 7 posiłków o niewielkich objętościach i o jednakowych porach dnia, co 2-3 godziny.

+ 25°C

8. Wybieraj dania o temperaturze pokojowej.



9. Obserwuj swój organizm i wykluczaj produkty wywołujące i nasilające dolegliwości oraz włączaj te dobrze tolerowane.



10. Zrezygnuj z palenia i pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej dostosowanej do własnych możliwości.