

Zalecenia żywieniowe w chorobach jamy ustnej i gardła

- 4 - 5 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3,5 godziny
- posiłki powinny być podawane w odpowiedniej temperaturze - nie mogą być za gorące ani za zimne
- należy ograniczyć produkty i pokarmy kwaśne, słone i pikantne - ostre przyprawy (pieprz, papryka chilli, curry), soki z owoców cytrusowych (grejpfrutów, pomarańczy, cytryny), produkty konserwowe i kwaszone (ogórki, kapusta)
- należy wybierać produkty rozdrobnione (w szczególności owoce i warzywa) - starte na tarce, pokrojone na małe kawałki, posiekane
- należy pamiętać o odpowiedniej ilości (8 szklanek) płynów wypijanych w ciągu dnia, najlepszym wyborem jest woda niegazowana; mocna kawa, herbata, alkohol mogą podrażniać jamę ustną i gardło