

## Zalecenia żywieniowe w przewlekłym niezycie żołądka

- 4 - 5 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3,5 godziny
- posiłki należy spożywać w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu, dokładnie przeżuując każdy kęs pokarmu
- ostatni posiłek powinien być zjedzony najpóźniej dwie godziny przed pójściem spać
- warzywa i owoce należy spożywać w postaci soków, gotowanej lub rozdrobnionej
- należy ograniczyć spożycie produktów tłustych (wieprzowina, baranina, tłuste mleko, sery żółte, potrawy smażone, zawiesiste sosy, zupy zaprawione zasmażką, buliony mięsne) oraz wzdymających (kapusta, strączkowe - fasola, groch, bób, soczewica, cebula, czosnek), a także unikać ostrych przypraw i alkoholu
- dozwolone techniki kulinarne to gotowanie w wodzie lub na parze, bądź duszenie bez tłuszczu, czy pieczenie, tłuszcz należy dodawać do już gotowych potraw