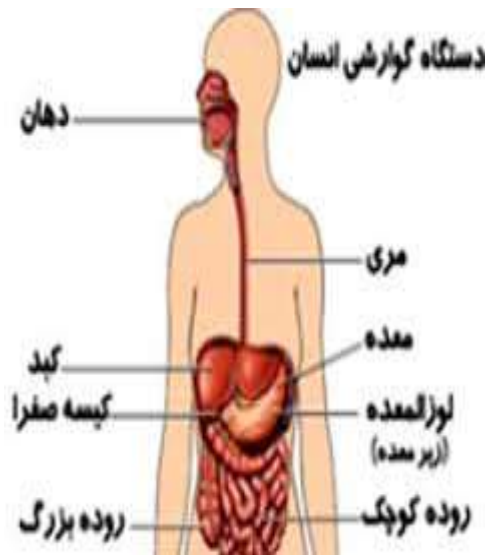


از مصرف غذاهائی که موجب تولید گاز می شوند مثل نخود، لوبیا، باقالا، ترب، کلم، گل کلم خودداری کنید +



شیرینی های خامه دار، غذاهای خیلی شیرین، آدامس، خودداری کنید +

از مصرف غذاهائی که موجب تولید گاز می شوند مثل نخود، لوبیا، باقالا، ترب، کلم، گل کلم خودداری کنید +



- ۱- تعداد وعده های غذائی افزایش یابد +
- ۲- غذا را در ساعات منظم مصرف نمایند و از ریزه خواری اجتناب کنند +
- ۳- از مصرف غذاها و آشامیدنی هائی که محرک هستند مثل نوشابه های گازدار ، مرکبات ، آب میوه های ترش ، گیاهان معطر ، فلفل، ادویه جات ، خردل ، سس گوجه فرنگی، سرخ کردنی ها، خیار شور، ترشیجات ، آب لیمو، آب غوره، غذاهای پر چرب، شکلات ، شیرینی های خامه دار، غذاهای خیلی شیرین، آدامس، خودداری کنید +

ضمن عرض خوش آمد و آرزوی بهبودی هرچه زودتر برای شما توجه تان را به توضیحات زیر جلب می کنیم.



## توصیه ها

- ۱- تعداد وعده های غذائی افزایش یابد +
- ۲- غذا را در ساعات منظم مصرف نمایند و از ریزه خواری اجتناب کنند +
- ۳- از مصرف غذاها و آشامیدنی هائی که محرک هستند مثل نوشابه های گازدار ، مرکبات ، آب میوه های ترش ، گیاهان معطر ، فلفل، ادویه جات ، خردل ، سس گوجه فرنگی، سرخ کردنی ها، خیار شور، ترشیجات ، آب لیمو، آب غوره، غذاهای پر چرب، شکلات ،

هو الشافي



موسسه خدمات درمانی البرز

با آرزوی سلامت روز افزون برای شما

پمفلت آموزش  
رژیم افراد مبتلا به اختلالات گوارشی

تهیه کننده: بخش داخلی زنان  
بازنگری: اردیبهشت ۹۶

تنظیم: واحد آموزش

