

روده تحریک پذیر

- از مصرف غذاهای حاوی گندم و ذرت بپرهیزید.
- مصرف لبنیات را محدود کنید.
- از غذاهای با حجم کم استفاده کنید.
- از مصرف الکل و دخانیات بپرهیزید.
- استراحت کافی داشته باشید.
- تا حد امکان، استرس و اضطراب خود را کاهش دهید.
- ورزش منظم و کافی داشته باشید.
- به مدت طولانی از داروهای مسهل استفاده نکنید.
- از مصرف مایعات نیم ساعت قبل از غذا تا یکساعت پس از آن بپرهیزید ؛ زیرا باعث نفخ شکم می شود.
- غذا را به آرامی میل کنید.
- در وعده غذایی خود غلات کامل، حبوبات، میوه ها و سبزیجات را داشته باشید.
- از نوشیدنی های کافئین دار مثل چای، قهوه و کولا بپرهیزید.
- فشار کاری روزانه را کاهش دهید.

بخش علمی درمانگاه سلامت - مشهد

05137534050

www.salamatclinic.org