GASTRİT VE REFLÜ SAKINCALI YİYECEKLER

BESİN GRUBU	SAKINCALI YİYECEKLER
Et ve Et Yerine Geçen Besinler	Sakatatlar (karaciğer, beyin, böbrek, paça, işkembe vb.), Et suyu
Süt ve Süt Yerine Geçen Besinler	Krema, kaymak, mayonez,
Sebze	Domates, soğan,
Meyve	Turunçgiller
Yağlar	Kızartılmış, kavrulmuş yiyecekler
İçecekler	Alkollü içkiler, koyu çay, kahve, Karbonatlı içecekler (kola vb.)
Diğer	Çok soğuk ya da sıcak yiyecek ve içecekler Acı baharatlar

ÖNERİLER

√ Sıkı kemer kullanılmamalıdır.
√ Sakız çiğnenmemelidir.
√ Yemekten hemen sonra yatıp uzanılmamalı, en az 3-4 saat sonra yatılmalıdır. √ Yastık 20-25 cm. yüksek olmalıdır.
√ Az az ve sık sık yemek yenilmelidir. (2-3 saat aralıklarla)
√ Öğünlerde sıvı tüketimi azaltılmalı, sıvılar öğün aralarında tüketilmelidir.