



10 ПРАВИЛ БОРЬБЫ С РЕФЛЮКСОМ

- | | | | |
|---|----------------------------|---|--|
|  | ВЕС |  | Снижение веса на 7-15 % значительно улучшает состояние |
|  | ОБЪЕМ ПОРЦИИ |  | Уменьшение объема порции на 30 % облегчает симптомы |
|  | ДАВЛЕНИЕ НА ЖИВОТ |  | Исключение давления на живот: тугой пояс, поднятие тяжестей, на живот наклоны |
|  | ЧАСТОТА ПРИЕМА ПИЩИ |  | Добавление одного или двух перекусов к трем основным приемам пищи |
| | НЕ ЛЕЖАТЬ ПОСЛЕ ЕДЫ |  | Исключение горизонтального положения тела после еды в течение 2 часов |
|  | ЖИР |  | Исключение грубых животных жиров: свинина, баранина, гусь, утка, сало, твердый сыр |
|  | ГАЗ |  | Исключение газированных напитков: пиво, квас, шампанское, минеральная вода с газом |
|  | СПЕЦИИ |  | Исключение острого, перца, специй, приправ, пряностей |
|  | ПРИГОТОВЛЕНИЕ |  | Исключение жареной (масло + сковорода), копченой, маринованной пищи |
|  | ПРОДУКТЫ |  | Исключение из рациона томатов, кабачков, баклажанов, болгарского перца, цитрусовых |

Медицинский центр «Азбука Здоровья»

г.Белгород, ул.Щорса, д.37А

г.Белгород, ул.Н.Островского, д.2

телефон: +7 (4722) 20-50-28

WhatsApp: 910-741-97-33

