ARNI CENTAR
BUDUĆNOST UPISANA U POKRETU

PREPORUKE ZA ISHRANU

Gastritis · Helikobakter · Hijatus hernija · GERB

Pripremati hranu kuhano i pirjano-dinstano. Dnevni unos hrane raspoređen na 7-8 obroka u akutnom gastritisu, maksimalno 200 g. Kada se tegobe smanje može se uzimati 5-6 obroka, maksimalno do 400 g.

PREPORUČUJE SE	NE PREPORUČUJE SE
• Čaj metvica, kamilica nezaslađen mlak • Lagane mesne supe, slabo posoljene i začinjene • Supe sa rižom • Hljeb po receptu • Mlijeko biljno (bademovo, kokosovo, sojino, rižino...) • Mlijeko i mliječni proizvodi bez laktoze • Meko kuhano jaje • Griz • Bijelo meso • Probiotici • Kupus svjež (sokovnik) – potiče lučenje sluzi koja oblaže sluznicu i štiti od kiseline • Banane • Brokule • Špinat, blitva, mrkva, krompir • Breskva, jabuka kuhana kao kompot • Čaj od korijena bijelog sljeza • Kuhana riba	• Alkohol • Začini (biber, paprika, čili, origano) • Crna kafa • Prevruća i prehladna jela • Meso dimljeno, prženo, pohovano i masno • Vino, pivo • Riba pohovana i riblje konzerve, morski plodovi, školjke, divljač • Tijesta sa kvascem • Tvrdo kuhano i prženo jaje • Majoneza • Slatka jela, kolači i krofne • Mesne prerađevine, paštete, naresci, salame • Gazirana pića • Kisela hrana • Luk, praziluk, krastavac, pasulj, mahune, grašak, paprika • Citrusno voće

Nakon obroka prošetati minimum 15 minuta. Voda se može piti 5 minuta prije ili 30 minuta poslije obroka.

Doručak je najbitniji obrok u toku dana i najbolje je jesti odmah čim se probudite ili najkasnije 1 h po ustajanju.

Preporuke su opšte prirode. Za plan prilagođen Vama zakažite nutricionistički pregled u Arni centru: 066 942 620 · info@arnicentar.com · arnicentar.com