

Prof. Dr. Hasan ÖZKAN

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi
İç Hastalıkları ve Gastroenteroloji B.D. Öğretim Üyesi 06100 Cebeci – ANKARA
Hastane Tel: (0312) 362 30 30 / 6103

Muayenehane: Meşrutiyet Caddesi 36/5 (Kocatepe Camii altı, Çağ Hastanesi karşısı) 06420
Kızılay – ANKARA

Muayenehane Tel: (0312) 430 35 35, **Faks:** (0312) 435 60 98

SİNDİRİM SİSTEMİNDE GAZ VE ŞİŞKİNLİK YAKINMASI OLANLAR İÇİN

Yapılması Gerekenler

- Diş sorunları, gıdaların iyi çiğnenmeden yutulmasına neden olabildiğinden, dişler diş hekimince düzenli olarak kontrol edilmelidir.
- Protein, karbonhidrat ve yağı dengeli şekilde içeren beslenme tarzı uygulanmalı,
- Yemekler iyi çiğnenmeli, az ve sık öğünler şeklinde yavaş yenmeli,
- Yürüyüş ve jimnastik gibi gazın sindirim sisteminde ilerlemesini ve atılmasını sağlayacak egzersizler yapılmalı,
- Pişmiş gıdalar yenilip içilmeli
- Çorba ve sulu yemeklere kepek atılıp yenecek
- İncir, kaysı tüketilecek
- Sabahları 1 bardak ılık su içilecek.

Yapılmaması Gerekenler

- Heyecanlı ya da sinirli iken yemek yenmemeli,
- Süt ve süt ürünlerine karşı duyarlılığı olanlar, bu ürünleri tüketmemeli,
- Kereviz, lahana (mor, beyaz, brüksel), karnabahar, brokoli, kabak, domates, salatalık, marul, yeşil biber gibi taze sebzeler, kiraz, çilek, kavun, karpuz gibi taze meyveler, turp, pırasa, soğan, sarımsak gibi köklü bitkiler ile kuru baklagiller mümkün olduğunca tüketilmemeli,
- Soda, gazoz, kola gibi gazlı içecekler içilmemeli,
- Kuruyemiş ve baharatlı yiyeceklerden kaçınılmalı,
- Çok şekerli ve ağdalı tatlılar tüketilmemeli,
- Sigara ve alkol mümkünse kullanılmamalıdır.