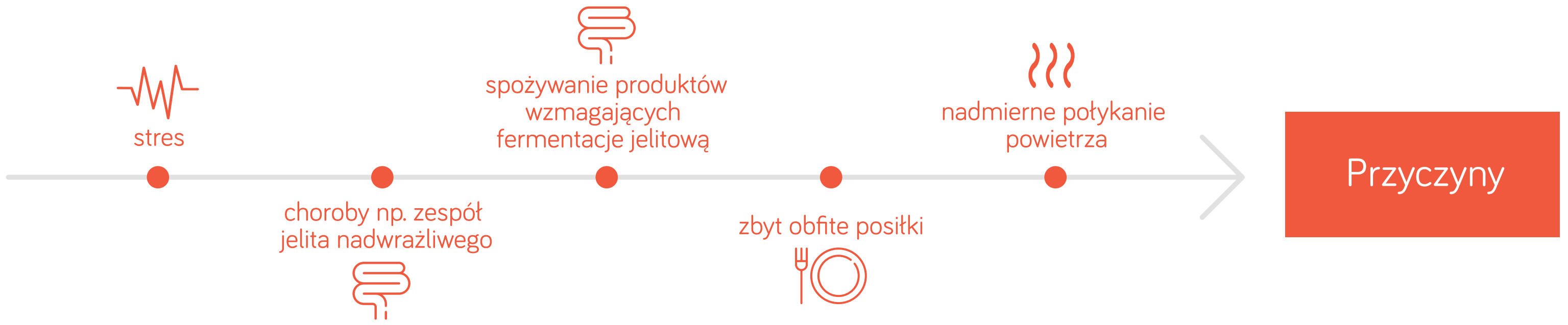




# Nasilone gazy jelitowe



## Zalecenia żywieniowe



Dokładnie i wolno przeżuwaj



Spożywaj posiłki regularnie



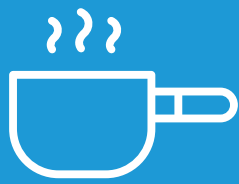
Pij powoli, małymi łykami. Unikaj napojów gazowanych



Dbaj o prawidłowy stan uzębienia



Zmniejsz spożycie tłuszczu



Unikaj smażenia, w zamian za to gotuj na parze, duś i piecz w rękawie do pieczenia

Produkty, które mogą powodować zaostrzenie dolegliwości:



Groch



Fasola



Bób



Jajko



Kapusta



Brukselka



Por



Kalafior



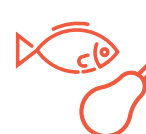
Szparagi



Cebula



Czosnek



Tłuste mięsa i ryby



Słodycze



Sery pleśniowe i topione



Kabaczek



Kasze gruzoziarniste



Pieczywo i makarony razowe



Napoje gazowane i alkoholowe



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej IZZ



Instytut Żywności i Żywienia



www.NCEZ.pl