

כללים לאכילה מומלצת לאחר ניתוח בריאתרי

תכנון וסידור ארוחות קטנות בתדירות כבונה במהלך היום (4-6 ארוחות ליום, בהתאם לשלב).

אכילה איטית ולעיסה טובה של המלון.

הקפדה על אכילת חלבונים בכמות מספקת.

נטיית תוספי תלונה מותאמים לכל החיים

הפרדת אוכל מסתיה, רצוי לשתות 15 דקות לפני הארוחה ולאחר חצי שעה לאחריה.

הפסקת אכילה עם הרגשת תחושת מלאות.

אכילה בריאה ומאולנת. הפחתת מלונות נוזליים ופריכים עם צפיפות קאוריות כבונה.

הימנעות מסתייה מואלת.

הימנעות ממלונות בעלי סיכון ליצירת פיטובלואריס: אפרסמון וציפת פרי הזר.

