



WSKAZÓWKI PO PRZEBYTYM ZAPALENIU TRZUSTKI

Dieta – klucz do regeneracji

Dieta lekkostrawna i niskotłuszczowa

unikaj smażenia, tłustych mięs, fast foodów.

Małe porcje, ale często (5–6 posiłków dziennie) co 3-4 godz.

Produkty zalecane:

gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez tłuszczu

- gotowane warzywa (marchew, cukinia, ziemniaki)
- chude mięso (kurczak, indyk)
- ryby gotowane lub pieczone
- kasze, ryż, pieczywo pszenne lub lekkie

Unikaj:

- alkoholu (bezwzględnie)
- tłustych serów i śmietany
- przypraw
- słodczy i ciężkich deserów

Alkohol i używki

alkohol jest jedną z głównych przyczyn nawrotów – nawet małe ilości mogą zaszkodzić

ogranicz kawę i całkowicie zrezygnuj z papierosów.

Styl życia

Utrzymuj prawidłową masę ciała

Unikaj przejadania się

Wprowadzaj lekką aktywność fizyczną (spacery, rower)