

ПИТАНИЕ ПРИ ГЕМОРРОЕ

Продукты, которых следует избегать¹⁵⁻²⁰



ПЕРЕЦ ЧИЛИ. В период обострения исключение из рациона острой пищи полезно для вашего состояния.



МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. Избегайте кислых продуктов в период обострения. Молоко и молочные продукты являются кислотообразующей пищей, которая увеличивает кислотную нагрузку на ваш организм.



АЛКОГОЛЬ. Не следует употреблять алкоголь, поскольку вы можете принимать лекарства для облегчения боли, а также для профилактики обострения. Сочетание лекарств с алкоголем провоцирует нежелательные реакции.



СЫР. Ограничьте продукты, в которых содержится мало или не содержится пищевых волокон (клетчатки). Кроме того, сыр считается кислотообразующей пищей, прием которой не рекомендуется.



МЯСО. Это продукт, который увеличивает кислотную нагрузку на ваш организм и не содержит клетчатки, что может привести к запорам. Старайтесь ограничить его потребление.



ЗАМОРОЖЕННАЯ ПИЦЦА. Избегайте обработанных продуктов, поскольку они не содержат пищевых волокон и могут вызывать запоры, провоцирующие обострение.



МОРОЖЕНОЕ. Ограничьте продукты, в которых содержится мало или не содержится клетчатки, такие как мороженое, особенно если у вас есть склонность к запорам.



МАКАРОНЫ ИЗ МЯГКИХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ. Избегайте рафинированных продуктов, из которых были удалены натуральные пищевые волокна. Отдавайте предпочтение цельнозерновым макаронным изделиям.



БЕЛЫЙ ХЛЕБ. Избегайте продуктов, изготовленных из белой муки (рафинированной), так как они содержат очень мало клетчатки. Вместо этого выбирайте продукты, изготовленные из цельного зерна.



КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ. Избегайте продуктов, изготовленных из рафинированной муки и рафинированного сахара, поскольку это может провоцировать обострения.



КАРТОФЕЛЬ ФРИ. Избегайте обработанных продуктов, содержащих искусственные ингредиенты и малое количество клетчатки, так как они провоцируют обострения.



ПЕЧЕНЬЕ. Этот продукт не относится к здоровой пище, особенно если печенье изготовлено из рафинированной муки и рафинированного сахара. Его следует заменить цельнозерновыми крекерами.

8 видов продуктов, полезных при геморрое¹⁷⁻²⁵

СПАРЖА

Употребляйте продукты, содержащие большое количество пищевых волокон. Свежие овощи – хороший выбор при вашем состоянии.



ВОДА

Поддержание водного баланса на фоне адекватного потребления клетчатки нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта и предотвращает запоры. Выпивайте не менее 8 стаканов в день.

МОРКОВЬ

Это овощ, богатый клетчаткой, в связи с чем он предотвращает запоры.



ЦЕЛЬНАЯ ОВСЯНАЯ КРУПА

Употребляйте в пищу цельнозерновые злаки, которые содержат большое количество пищевых волокон. Диета с высоким содержанием клетчатки рекомендуется с целью профилактики запоров.



БАНАНЫ

Этот фрукт содержит большое количество клетчатки и поэтому он хорошо подходит для вашей диеты.



КОРИЧНЕВЫЙ РИС

Коричневый рис обеспечит вас большим количеством пищевых волокон, чем белый сорт риса.



ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ

Яблоко богато клетчаткой и яблочное пюре – хороший вариант легкой и полезной пищи.



ФРУКТОВЫЕ СОКИ

Пейте много жидкости. Выбирайте натуральные несладкие соки.

