



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΓΑΣΤΡΕΚΤΟΜΗ

### ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Καταναλώστε μικρά και συχνά γεύματα, τουλάχιστον έξι ημερησίως.
- Περιορίστε την κατανάλωση υγρών μαζί με τα γεύματα, γιατί έτσι εμποδίζεται η γρήγορη διάδοση της τροφής στο έντερο, με αποτέλεσμα λιγότερα δυσάρεστα συμπτώματα και καλύτερη απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.
- Πίνετε υγρά 40 – 60 λεπτά πριν τα γεύματα ή μία ώρα μετά από αυτά.
- Αποφύγετε τα πολύ ζεστά ή πολύ κρύα τρόφιμα και υγρά, τα οποία μπορεί να επιδεινώσουν τα δυσάρεστα συμπτώματα σε κάποιους ασθενείς.

### ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Μασήστε πολύ καλά την τροφή σας.

- Καταναλώστε μικρή ποσότητα κόκκινου ή λευκού κρέατος καθημερινά, στο γεύμα και το δείπνο.
- Αυξήστε σταδιακά την πρόσληψη φυτικών ινών που περιέχονται στα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, το ψωμί και τα δημητριακά ολικής αλέσεως.
- Δοκιμάστε μικρή ποσότητα ωμών φρούτων και λαχανικών 2–3 εβδομάδες μετά την επέμβαση.
- Αυξήστε σταδιακά την πρόσληψη γαλακτοκομικών προϊόντων, χαμηλών σε λιπαρά, ώστε να καταναλώνετε δύο με τρεις μερίδες ημερησίως (μερίδα= 1 ποτήρι γάλα ή 1 γιαούρτι ή 30 γρ. τυρί με 1 φέτα ψωμί).
- Αποφύγετε το τηγάνισμα των φαγητών και προτιμήστε πιο ελαφρές μαγειρικές παρασκευές, όπως ψήσιμο, βράσιμο, μαγείρεμα στον ατμό.

