



Σε περίπτωση κατακράτησης υγρών (λόγω περιόδου, υποθυροειδισμού, λήψης φαρμάκων) καλό είναι ο **συνολικός όγκος υγρών να περιρίζεται στα δύο λίτρα**. Στον συνολικό όγκο περιλαμβάνονται το νερό, οι καφέδες, τα αναψυκτικά, οι χυμοί, το γάλα και τα αφεψήματα (σόδα, σουρωτή)

Καλό θα ήταν να υπολογίσετε σε μια ημέρα πόσα υγρά προσλαμβάνετε και πόσα **αποβάλλετε (μέσω διούρησης)**.

Θα βοηθήσει εάν ζυγιστείτε το πρωί της μιας ημέρας και με τις ίδιες ακριβώς συνθήκες τη επόμενη ημέρα την ίδια ώρα.

Τρόφιμα που προκαλούν κατακράτηση υγρών είναι το αλάτι, οι καφέδες, το γάλα, ορισμένα επεξεργασμένα τρόφιμα όπως **μουστάρδα, κέτσαπ, τα καπνιστά κρέατα, τα dressings εμπορίου, οι κονσερβοποιημένες σούπες, καθώς και η κατανάλωση**

, κομπόστας, βουτύρου και **αλατισμένης μαργαρίνης**

, μαγιονέζας και έτοιμης σάλτσας, αλατισμένων ελιών, κύβων λαχανικών, **ζωμού κρέατος**

, έτοιμων φαγητών (τυρόπιτες, σπανακόπιτες), σόδας, **μπέικιν πάουντερ, αλατισμένων ξηρών καρπών, καφέ και αναψυκτικών.**

Τρόφιμα που βοηθούν στην απέκκριση των υγρών (γιατί περιέχουν κάλιο) είναι **φρούτα (χουρμάδες, σύκα, δαμάσκηνα, μπανάνες, βερίκοκα, πεπόνι, καρπούζι, ανανάς, λεμόνια, νεκταρίνια) και λαχανικά (πατάτες ψητές ή βραστές, καρότα ωμά ή βραστά, φασολάκια, αγγινάρες, ντομάτα, αγγούρι, μαρούλι**

Υπό προϋποθέσεις μπορούν να βοηθήσουν η σοκολάτα υγείας, το κακάο σε σκόνη, η **μπύρα** και οι φρουτοχυμοί.

Η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας μπορεί να προκαλέσει εφίδρωση επομένως και απώ λεια υγρώ ν.