

### Συστάσεις για την αντιμετώπιση της κολίτιδας (σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου)

- Κρατήστε **ημερολόγιο κατανάλωσης τροφίμων έτσι ώστε να ξεκαθαρίσετε ποια τρόφιμα σας δημιουργούν δυσφορία.**

- Δυσανεξίες προκαλούνται από **το γαλα και τα προϊόντα του (λακτοζη)**, λιπός της διατροφής, τρόφιμα που προκαλούν αέρια,  
**αναψυκτικά**

,  
**καφεΐνη**

,  
**αλκοόλ**

,  
**φρουκτόζη**

και

**σορβιτόλη (τσιχλες)**

- Καλό θα ήταν να κάνετε **μικρά και συχνά γεύματα** ανά τακτά χρονικά διαστήματα  
- Προσπαθήστε να **προσθέσετε σταδιακά τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες** (ολικής άλεσης δημητριακά, φρούτα με την φλούδα, όσπρια) γιατί η απότομη αύξηση μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα

- Προσπαθήστε να πίνετε τουλάχιστον δύο λίτρα νερό κάθε ημέρα  
- Καλό θα ήταν να αυξήσετε σταδιακά την φυσική σας δραστηριότητα  
- Είναι πιθανό να υπάρχει παράλληλα πρόβλημα είτε με το στομάχι είτε με την δυσκοιλιότητα

- Προσπαθήστε να αποφύγετε τα πράσινα λαχανικά όπως **αρακάς, μπάμιες, φασολάκια, μπρόκολο, κουνουπίδι**

**Χαλαρώστε και μην αγχώνεστε αδικα!**