

Γενικές συστάσεις για την χολοκυστοπάθεια / αφαίρεση χολυδόχου κύστης.

1. Το ελαιόλαδο πρέπει να ελέγχεται. Η ποσότητα σε κάθε μερίδα φαγητού είναι ένα κουταλι της σούπας , και 2 μικρά κουταλάκια του γλυκού στην ατομική σαλάτα.
2. Καλό θα ήταν να αφαιρείτε το ορατό λίπος στο κρέας (πέτσα στο κοτόπουλο, πλάγιο λίπος στην μπριζόλα).
3. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα θα πρέπει να είναι χαμηλά σε λιπαρά , ακόμη και 0% την πρώτη εβδομάδα μετά την αφαίρεση της χοληδόχου κύστης.
4. Σκόπιμο θα ήταν να αντικατασταθεί το τυρί φέτα με ανθότυρο ή μυζήθρα.
5. Το ακτινίδιο, τα σταφύλια και τα καρπούζια είναι φρούτα που περιέχουν σπόρια και καλό είναι να αποφεύγονται.
6. Τρώτε αργά και μασάτε καλά την τροφή σας.
7. Κάνετε μικρά και συχνά γεύματα.
8. Μην καταναλώνετε πολύ νερό κατά την διάρκεια των γευμάτων.
9. Αποφύγετε τις πρώτες δύο εβδομάδες όσπρια και πράσινα λαχανικά.
10. Όταν ξαπλώνετε, δώστε μια κλίση στον οργανισμό σας και μην φοράτε σφιχτά ρουχά κατά την διάρκεια του γεύματος.