

DIETA DE REPOUSO INTESTINAL

EVITAR:

- LATICÍNIOS
- FEIJÃO
- LENTÍLHA
- VAGEM
- GRÃO DE BICO
- REPOLHO
- VERDURAS DE FOLHA GROSSA E TALO GROSSO
- BRÓCOLIS E COUVE FLOR
- ASPARGO E ALCACHOFRA
- PIMENTAS E TEMPEROS FORTES
- PIMENTÕES
- CRUSTÁCEOS (todos)
- CARNES GORDUROSAS
- CARNE DE PORCO
- AMENDOIN
- ENLATADOS
- EMBUTIDOS
- ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS
- BEBIDA ALCÓOLICA
- REFRIGERANTE

RECOMENDAÇÕES

- BEBER PELO MENOS 3 LITROS DE ÁGUA OU SUCOS NATURAIS POR DIA
- COMER BEM DEVAGAR
- COMER PEQUENAS PORÇÕES VÁRIAS VEZES AO DIA
- TOMAR CHÁS ANTI-INFLAMATÓRIOS: CAMOMILA, ESPINHEIRA SANTA, ERVA CIDREIRA, BOLDO E UNHA DE GATO


Gastrocirurgia | Coloproctologia