

**UTICAJ NAMIRNICA NA SMANJENJE NADUTOSTI I ZASTOJA GASOVA KOD BOLESNIKA SA STOMOM**

NAMIRNICE IZAZIVAČI	UMERENI IZAZIVAČI	SLABI IZAZIVAČI	NAMIRNICE KOJE POVEĆAVAJU "MIRIS STOLICE"
leguminoze gljive mleko svež sir čokolada kupus karfiol prokelj luk krastavac dimljena riba gazirana pića pivo	jabuka banana hleb i peciva šargarepa celer plavi patlidžan testenina	jaja riba meso ulje piletina pirinač	sirevi riba jaja alkohol začini šparгла karfiol luk prokelj brokoli kupus  MOGU KORISTITI  jogurt surutka kiselo mleko

IZBEGAVATI	MOGU KORISTITI	SAVETI
veštačke zaslađivače slatkiše masti život. porekla alkohol	čajevi i usitnjeni začini:  bosiljak komorač kamilica nana žalfija kupina anis	Jedite polako i dobro žvaćite hranu. Ne piti sokove od slatkog voća posle obroka. Nepravilno kombinovanje hrane prouzrokuje nadutost. Jedite manje količine hrane odjednom, uvek u isto vreme.

	matičnjak kopriva hajdučka trava dud kim	Tečnost uzimajte odvojeno od obroka, bez slamčice. Povrće prvo blanširati, pa kuvati u prethodno posoljenoj ključaloj vodi.
--	--	---

[www.laphirurg.rs](http://www.laphirurg.rs)