



Odeljenje za minimalno invazivnu hirurgiju gornjeg digestivnog trakta, X odeljenje
 Klinika za digestivnu hirurgiju – I hirurška klinika, Klinički centar Srbije u Beogradu
 Dr Koste Todorovića broj 6, 11000 Beograd
 Tel. 011 /3663703, Web adresa: www.laphirurg.rs

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	jabuka	Jaja	Sirevi
mleko	banana	Riba	Riba
svež sir	hleb i peciva	Meso	Jaja
čokolada	šargarepa	Ulje	alkohol, začini
kupus, karfiol, prokelj	celer	Piletina	špargla, karfiol, luk
luk, krastavac	plavi patlidžan	Pirinač	prokelj, brokoli, kupus
dimljena riba	testenina		MOGU KORISTITI
gazirana pića			jogurt, surutka, kis.mleko
pivo			

IZBEGAVATI	MOGU KORISTITI	SAVETI
Veštačke zaslađivače	Čajevi i usitnjeni začini: bosiljak, komorač, kamilica, nana, žalfija, kupina, anis, matičnjak, kopriva, hajdučka trava, dud, kim	Jedite polako i dobro žvaćite hranu. Ne piti sokove od slatkog voća posle obroka. Nepravilno kombinovanje hrane prouzrokuje nadutost.
Slatkiše		Jedite manje količine hrane odjednom, uvek u isto vreme.
Masti život.porekla		Tečnost uzimajte odvojeno od obroka, bez slamčice
Alkohol		povrće prvo blanširati, pa kuvati u prethodno posoljenoj ključaloj vodi.
Suvo kandirano voće	Ostale namirnice: limun, peršun, beli luk, paškanat, đumbir, surutka	
Žvakaće gume	jogurt, kiselo mleko	

Dodatne informacije o Vašem zdravstvenom problemu, raspoloživim terapijskim opcijama i savete o korekciji načina ishrane možete naći na sajtu X odeljenja Klinike za digestivnu hirurgiju KCS u Beogradu – www.laphirurg.rs