

μ

μ

✓ **Λιγότερο Λίπος στη διατροφή**

- Αποφύγετε φαγητά με λίπη, αυγά, τηγανητά και παχυντικές σάλτσες για μια τουλάχιστον μια εβδομάδα μετά την επέμβαση χολοκυστεκτομής.
- Προτιμήστε διατροφή χωρίς καθόλου λίπη η χαμηλή σε λίπη.
- Μοιράστε τις μερίδες σας στη μέση.
- Καταργήστε από τα καθημερινά γεύματα της ημέρας τα αλλαντικά, τα τυριά και ιδιαίτερα τα κίτρινα και κάθε είδους snack (πατατάκια, γαριδάκια, ξηροί καρποί κ.λπ.)
- Να μην καταναλώνονται τα τρόφιμα -και ιδιαίτερα τα αμυλούχα- (ψωμί, πατάτα, ρύζι, ζυμαρικά) αμάσητα ή ελάχιστα μασημένα

✓ **Αύξηση φυτικών ινών**

- Αυτά βοηθούν στην φυσιολογική λειτουργία του εντέρου. Βάλτε κριθάρι και βρώμη στη καθημερινή σας διαίτα.
- Προσοχή όμως να αυξήσετε την ποσότητα σιγά σιγά. Με τη λογική εβδομάδων γιατί η απότομη αύξηση φυτικών ινών μπορεί να δημιουργήσει δυσλειτουργία και αυξημένα αέρια.

✓ **Μικρότερα και πιο συχνά γεύματα**

- Ένα υγιεινό γεύμα πρέπει να περιλαμβάνει μικρές ποσότητες πρωτεΐνης χωρίς πολύ λίπος όπως πουλερικά, ψάρι, γαλακτοκομικά χωρίς λιπαρά μαζί με λαχανικά, φρούτα και δημητριακά.
- Επίσης καλό θα είναι να μειώσετε τον καφέ, τα γαλακτοκομικά και τα πολύ γλυκά φαγητά
- Να μη μένει το στομάχι άδειο μεγάλο χρονικό διάστημα αλλά να μη φορτώνεται και με όγκο τροφής

✓ **αποφύγετε τα πολύπλοκα παρασκευασμένα γεύματα**

- Να μην είναι οι τροφές μαγειρευμένες πολύπλοκα, με παχιές σάλτσες, ή παρασκευασμένες σκληρά (κοκκινιστά, τηγανητά κρέατα, παχιά ψάρια(όπως σφυρίδα), πέτσα από κοτόπουλο, κιμάδες, ομελέτες) και, ταυτόχρονα, μαγειρευμένες με ρύζι, ζυμαρικά (γιουβέτσι), πατάτες (πιάτα ραγού), αβγοκομμένα (φρικασέ κ.λπ., αβγοκομμένες κοτόσουπες, ψαρόσουπες, κρεατόσουπες)
- Να μην είναι τα τρόφιμα σκληρά-κυτταρινούχα (ωμό ή βρασμένο λάχανο, κουνουπίδι, μπρόκολο, ραδίκια, αγκινάρες κ.λπ.).
- Να μην είναι τα τρόφιμα ή τα παρασκευάσματά τους όξινα (σάλτσες, μαγειρέματα, σαλάτες με ξύδι ή πελτέ ντομάτας, χυμοί νωπών λαχανικών ή φρούτων, τουρσιά, αλλαντικά, κονσέρβες, τυποποιημένα τρόφιμα κ.λπ.)