أطعمة يجب الإمتناع عن تناولها في حال التهاب المعدة



قالت الطبيبة الروسية فيرا سامسونوفا، أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، أنه في حالة الإصابة بالتهاب المعدة، يجب الامتناع عن بعض المواد الغذائية لمنع تفاقم المرض.

و نصحت الأخصائية، الأشخاص الذين يعانون من التهاب المعدة، بالامتناع عن تناول الحمضيات والخضروات المرة والحارة "البصل والثوم" وكذلك الطماطم والتوابل والبيض المقلي والحلويات والصوصج والنقانق والخبز والذرة واللحوم المدخنة.

و تضيف موضحة، وهناك أيضاً مشروبات تحفز التهاب المعدة، التي من ضمنها القهوة والشاي الأسود والمشروبات الغازية والكحولية ومشروبات الطاقة. لذلك يجب استبعاد هذه المشروبات من النظام الغذائي في فترة تفاقم المرض وبعد فترة 6-4 أسابيع من التعافي.
ووفقا لها، من المفيد عند وجود بكتيريا ضارة في الجهاز الهضمي، تناول الملفوف والكرفس والخس والكوسا والجزر والبنجر، وكذلك أطعمة غنية بالبروتينات- الأسماك والمأكولات البحرية ولكن غير مقلية. ويمكن أيضا تناول البطاطس واليقطين.

وتقول موضحة، "لتقليل الالتهاب، يجب تقليص الفترة التي تلامس فيها الأحماض جدران المعدة". لذلك تنصح بتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية اليومية.