

Alimentation type pour la protection de l'estomac

Voici les mesures alimentaires pour la protection de l'estomac :

- Manger lentement, en mastiquant bien et dans le calme
- Ne pas prendre de plats trop chauds
- Boire plutôt en dehors des repas et éviter les boissons gazeuses.
- Aucune consommation d'alcool
- Café et thé avec modération, et relativement dilués
- Consommer avec prudence :
 - Vinaigre
 - Agrumes
 - Tomates
 - Epices
 - Trop salé
- Consommation modérée de produits gras
- Eviter le pain complet et le pain aux multicéréales
- En cas de douleur trop importante : ralentir les crudités