

防止腹痛的饮食推荐

记饮食日记有助于您识别那些不适合您的食物，从而少摄入或避免摄入那些食物。摄入的食物应多样化，品种齐全，涵盖各类食物。不要吃得过饱，最好每天定时有规律地进食：早餐、加餐、午餐、加餐和晚餐。避免紧张情况：平常进行体育锻炼有助于减轻压力和焦虑。调节摄入适合您的纤维食物的类型，每天至少要喝2升的水，尤其当摄入纤维性食物时。不穿紧身衣，不抽烟，不喝酒精饮料，不吃油腻食物，不喝酒和咖啡。

食物种类	推荐摄入的食物	应控制摄入的食物 (根据适合情况)	应避免摄入的食物
乳制品	豆奶、杏仁、燕麦、大豆酸奶、干奶酪	天然脱脂酸奶，带双叉乳杆菌、低乳糖酸奶、低乳糖牛奶	牛奶、新鲜奶酪、奶制甜点、含脂量>30%的奶酪
肉类/鱼类	小牛肉和瘦公牛肉、鸡肉、火鸡、兔肉和鱼肉：鳎科鱼类、鲷鱼类	瘦猪肉、保藏鱼、金枪鱼、沙丁鱼、鲭鱼等。	羊羔肉、小牛肉或肥公牛肉、罐头鱼和泡在调味汁中的海产品
蛋类	全部		油煎炸的、加馅的、加调味汁等的蛋
灌肠类	煮熟的火腿、火鸡胸脯肉。	火腿、背脊肉、烤的蹄子（不带脂肪）	所有其它的灌肠类食品
淀粉类	土豆、大米、不带馅的意大利通心粉、白面包、面粉和粗燕麦粉	家庭制硬面包和硬饼干	烤面包、带壳或不带壳的面粉或谷物、蔬菜、面包、糕点、工业产饼干和面包
植物和蔬菜类	胡萝卜、葫芦、夏南瓜、莴苣	韭葱、煮熟的绿色菜豆、蘑菇、煮熟的白色芦笋	黄瓜、生洋葱、大蒜、菠菜、甜菜、卷心菜、花茎甘蓝、花椰菜、辣椒、所有植物蔬菜的皮、种子和茎
水果	苹果丝，煮熟的或糖渍的、梨、桃子、成熟的香蕉。	柠檬酸、猕猴桃、李子、草莓	干果、无花果、李子、（桃、杏等的）果干等。水果干、向日葵、玉米等
糖果甜食类	糖精、带糖精的果酱	糖、蜂蜜、果酱、甜度适中的蜜饯	口香糖、焦糖、山梨糖醇、果糖、巧克力、适合于糖尿病患者的糖果和面包
油和脂肪	天然油：橄榄油和葵花子油	黄油、人造黄油	肉皮、奶油、冰淇淋、油腻的调味酱、涂面包屑后进行烹制食物、油炸食物
调味品	盐和草类调味品	柠檬	醋、辛辣香料、胡椒粉、大蒜、浓缩汤料
饮料	水、软饮料、麦芽咖啡、蔬菜汤	果汁或果肉、脱去咖啡因的咖啡和茶	汽水、酒精饮料、咖啡、具轻泻作用的冲剂、冷饮、啤酒、酒、鸡汤和肉汤
烹饪方式	煮、蒸、烘烤、用油纸包后进行烹调、煎和烤		油炸、炖、使用油腻的调味酱

防止腹痛的饮食推荐