

نکات تغذیه ای در بهبود علائم استفراغ

- غذاهای شیرین، غذاهای چرب و غذاهای حجیم استفراغ را تشدید می کند.
- آب باید جرعه جرعه نوشیده شود.
- کسی که دچار حملات استفراغی شده (برای پیشگیری از استفراغ مجدد در روز بعدی) در هنگام صبح مواد غذایی خشک مثل نان تست و کراکر
- ترکیباتی که در محیط هست خیلی بودار نباشد.
- بعد از بروز استفراغ باید نیم ساعت صبر کنیم و بعد آرام آرام با یک غذای سبک مانند پوره سیب زمینی، یک پیاله ماست، کته شروع کنیم.
- غذای پروتئینی بعد از استفراغ داده نمی شود مثل گوشت و غذاهای چرب.