

## Šta uraditi kako biste mogli dobro da kontrolišete refluksnu bolest?

- Izbegavajte masnu, prženu i ljutu hranu
- Izbegavajte čokoladu, kofein, alkohol, južno voće, paradajz i punomasno mleko
- Jedite u malim obrocima hranu bogatu belančevinama i ugljenim hidratima
- Nemojte jesti 3 sata pre spavanja
- Smanjite težinu ako je potrebno
- Izbegavajte tesnu odeću
- Izbegavajte aktivnosti koje povećavaju pritisak na stomak (spavanje na jednoj strani i saginjanje)
- Podignite uzglavlje za 45° stepeni
- Smanjite ili ostavite cigarete
- Smanjite ili izbegavajte alkohol
- Uzimajte antacide prema uputstvu lekara

Vaš,

MEDIKOM 

Braničevska 12a, Beograd t:011 3443781 3089187 t/f 3089186  
[medikom@eunet.yu](mailto:medikom@eunet.yu) [www.medikompoliklinika.com](http://www.medikompoliklinika.com)