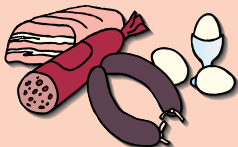


# Stravovací zvyklosti, které mohou ovlivnit průběh hemoroidálního onemocnění

## VYVARUJTE SE

- vysokotučných jídel  
(vejce, tučné maso,  
tučné mléčné výrobky)



- moderních, zpracovaných potravin  
s nízkým obsahem vlákniny



- nedostatku ovoce a zeleniny

- vysoce rafinovaných potravin

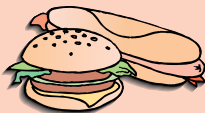
- ostrých jídel

- potravin, které dráždí střevo  
(káva, čaj, alkohol)



- nedostatečného příjmu tekutin

- tzv. fast food  
(hamburgry)



# Stravovací zvyklosti, které mohou ovlivnit průběh hemoroidálního onemocnění

## DOPORUČUJE SE

### ■ vyvážená strava

s několika denními dávkami

– čerstvé zeleniny



– čerstvého ovoce



– sušeného ovoce

– celozrnného pečiva

– müsli



### ■ odpovídající množství tekutin, které tvoří

– několik sklenic vody denně

– ovocné a zeleninové šťávy

– čirá polévka



### ■ pravidelný příjem potravy v klidném prostředí

