



Краснодарский
край

12–18
февраля

**Неделя
профилактики
заболеваний ЖКТ**



Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры!

- Установите питьевой режим
- Употребляйте пищу оптимальной температуры
- Есть лучше понемногу и часто
- Не наедайтесь перед сном
- Добавьте в рацион больше клетчатки (овощей и фруктов)
- Соблюдайте правила гигиены
- Откажитесь от вредных привычек



Пациентам с болезнями ЖКТ необходимо придерживаться специальной диеты

Что провоцирует развитие патологий ЖКТ?

- Избыточный вес
- Курение
- Алкоголь
- Неправильное питание
- Стресс
- Газированные напитки и кофе
- Низкая физическая активность
- Недостаточное потребление клетчатки
- Некачественные продукты питания
- Очень горячие, холодные или острые блюда
- Еда всухомятку
- Проблемы с жевательным аппаратом
- Бесконтрольный приём лекарств

