

Hur du kan förbättra din maghälsa

10 generella råd om kost och livsstil



Ät mindre portioner oftare utan att öka det totala kaloriintaget. Hoppa inte över frukosten. Ät inte stora portioner sent på kvällen.



Välj magert kött som kyckling och kalkon, eller magert nöt-, fläsk- eller lammkött.



Ät fiberrik mat 5 portioner med frukt och grönsaker om dagen, inklusive fullkorn och baljväxter.



Drick vatten och minska intaget av koffein, alkohol och söta drycker.



Ät fisk tre till fem gånger i veckan.



Ha inte bråttom när du äter och tugga maten väl.



Minska intaget av fett samt oljiga och stekta livsmedel.



Lev hälsosamt: motionera regelbundet och avstå från att röka.



Ät fermenterade mjölkprodukter med probiotika som har dokumenterad effekt för förbättrad maghälsa vid regelbunden användning.



Upprätthåll ett hälsosamt BMI (kroppsmasseindex): Sikta på att uppnå din idealvikt.

Stöds av



www.alskadinmage.org

