

Τι μπορώ να φάω όταν έχω ναυτία και εμετούς ;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολύ συχνά εξαιτίας κάποιας ίωσης, της εγκυμοσύνης ή ακόμη και ως συνέπεια του στρες και της κακής ψυχολογικής κατάστασης, νιώθουμε έντονη ναυτία η οποία μπορεί να καταλήξει ακόμη και σε εμετούς.

Συνήθως όσοι βιώνουν αυτή την κατάσταση δεν ξέρουν τι μπορούν να φάνε ώστε να μειωθούν τα συμπτώματα ή ακόμη και να υποχωρήσουν.

Σίγουρα η αιτία που προκαλεί τη ναυτία και τους εμετούς καθορίζει και τη διατροφή, όμως σε γενικές γραμμές υπάρχουν κάποιες βασικές συμβουλές που βελτιώνουν τα συμπτώματα σε κάθε περίπτωση.

Αν λοιπόν έχετε βιώσει μια τέτοια κατάσταση θυμηθείτε:

- να καταναλώνετε μόνο μικρές ποσότητες υγρών σε μικρές γουλιές και χωρίς να τα αναμιγνύετε με στερεά τρόφιμα.

- Προτιμήστε τρόφιμα κρύα και χωρίς έντονες οσμές, ενώ τρόφιμα αφυδατωμένα όπως φρυγανιές, κράκερς, ψημένο ψωμί και δημητριακά πρωινού φαίνεται ότι βελτιώνουν τα συμπτώματα.

- Καλό είναι να αποφεύγετε τα πολύ λιπαρά και τα πολύ γλυκά τρόφιμα, καθώς ενισχύουν τη ναυτία.

- Έχετε μικρά και συχνά γεύματα καθώς αποτελούν την καλύτερη λύση μια και με αυτό τον τρόπο αποφεύγεται τόσο η διάταση του στομάχου από ένα μεγάλο γεύμα, όσο και η παραμονή για μεγάλο χρονικό διάστημα με άδειο στομάχι το οποίο επίσης επιδεινώνει την κατάσταση.

Από την Πόπη Καρατζη, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr