

Рекомендовано предложить соблюдать диету при жалобах на тошноту и рвоту.

Диета включает: дробное питание, малыми порциями, исключение из рациона жирных, жареных блюд, шоколада, острых блюд, газированных напитков, кофе, крепкого чая.

Рекомендовано для профилактики возникновения изжоги соблюдение диеты, ношение свободной одежды, не давящей на область желудка, при жалобах на изжогу.

Рекомендовано предложить увеличить двигательную активность и добавить пищевые волокна (продукты растительного происхождения) в рацион питания при жалобах на запоры и геморрой.

Правильно и регулярно питаться: потреблять пищу достаточной калорийности с оптимальным содержанием белка, витаминов и минеральных веществ, с обязательным включением в рацион овощей, мяса, рыбы, бобовых, орехов, фруктов и продуктов из цельного зерна.

Избегать использования пластиковых бутылок и посуды, особенно при термической обработке в ней пищи и жидкости, из-за содержащегося в ней токсиканта бисфенола А.

Ограничить потребление рыбы, богатой метилртутью (например, тунец, акула, рыба-меч, макрель).

Снизить потребление пищи, богатой витамином А (говяжьей, куриной утиной печени и продуктов из нее).

Ограничить потребление кофеина менее 300 мг/сутки (1,5 чашки эспрессо по 200 мл или 2 чашки капучино/лате/американо по 250 мл, или 3 чашки растворимого кофе по 250 мл).

Избегать употребления в пищу непастеризованное молоко, созревшие мягкие сыры, паштеты, плохо термически обработанную пищу.

Избегать приема алкоголя во время беременности, особенно в первые 3 месяца.