

**Σάμπαλης Γεώργιος**  
**Γενικός Χειρουργός**  
**Λαπαροσκοπική Χειρουργική - Ρομποτική Χειρουργική**  
**Χειρουργική Ογκολογία-Χειρουργική Παχυσαρκίας**  
**Χειρουργική Ενδοκρινών Αδένων.**  
**Δ/ντής Χειρουργικής Κλινικής «Λευκός Σταυρός Αθηνών»**

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΟΞΕΙΑ ΕΚΚΟΛΠΩΜΑΤΙΤΙΔΑ.**

- Μετά από κρίση οξείας εκκολπωματιτιδος, θα πρέπει η διατροφή για 7 ημέρες να εστιάζεται σε αποφυγή πρόσληψης τροφών με υπόλλειμμα (ινες).

Αυτό σημαίνει τα ακόλουθα:

- **Επιτρέπονται** υγρά όπως: Νερό, χαμομήλι, τσάϊ, χυμοί φρούτων σουρωμένοι.
- Επιτρέπονται: Φρυγανιές με μέλι (όχι ολικής αλέσεως), σουπες με φιδέ, κοτόπουλο βραστό, ψάρι βραστό, ζελέ, κρέμα, γιαούρτι (2%), ασπράδια αυγού (3 ημερησίως).

Μετά την 1<sup>η</sup> εβδομάδα η διαίτα προσαρμόζεται ως εξής:

- **Επιτρέπονται** φαγητά ψητά, βραστά στον φούρνο ή στην σχάρα όπως : κοτόπουλο, ψάρι, μπιφτέκι, μοσχάρι μαλακό, με μακαρόνια, ρύζι, πατάτα βραστή, καρότο-κολοκυθάκι βραστό, φρούτα κομπόστα, παγωτό κλπ.
- **Απαγορεύονται:** Ξηροί καρποί, φλούδια, όσπρια, αεριούχα ποτά, κουνουπίδι, λάχανο βραστό και μπρόκολο, για το 1<sup>ο</sup> 20ήμερο μετά την επάνοδο σπίτι σας.
- **Φαρμακευτική αγωγή,** σας συνταγογραφείται με την έξοδο σας, και συνήθως είναι αντιβιοτική, γαστροπροστασία και ήπια αναλγητικά, όλα παρεχόμενα από το στόμα.
- Προγραμματίζεται κολονοσκόπηση μετά τον μήνα από την κρίση εκκολπωματίτιδας, και ενδεχομένως είτε αξονική κολονογραφία ή βαριούχος υποκλυσμός για περαιτέρω μελέτη ή σχεδιασμό πιθανής επεμβάσεως.

Ευχαριστώ

Γ.Χ.Σάμπαλης