

إذا كنت تعاني من القولون العصبي، تجنب تناول الأطعمة التالية

هذه القائمة تختلف من مريض إلى آخر



الخرشوف



الثوم



البصل



القمح



الحمص



الكازو



الفسق



البازلاء



البطيخ



الكمثرى



الشعير



الشمندر



الخوخ



المانجا



الكرز



التفاح



الكاسترد



العسل



العدس



المشمش



القهوة



الحليب



الزبادي



الآيس كريم



العلك الذي يحتوي
على محليات صناعية
خصوصاً مادة
السوربيتول



المشروبات التي
تحتوي على محليات
صناعية



الشاي
لا تشرب أكثر
من 3 أكواب
باليوم