

تجنب	افعل
 <ul style="list-style-type: none"> - تجنب الفواكه الحامضة. - تجنب الضغط النفسي. - تجنب التدخين. - التقليل من الألياف - تجنب الطعام المهيج للمعدة: (الكافيين الموجود في الكولا - القهوة - الشاي و الأطعمة الحارة) - تجنب الوجبات الكبيرة والدسمة. - تجنب تناول الطعام قبل وقت النوم. - الأطعمة التي تثير المعدة: القهوة - النعناع - فلفل اسود - ثوم - قرنفل - قرفة - فلفل - شطة - ويمكن تجنب اي طعام يسبب الم - تجنب الدهون المشبعة والمقليات - تجنب شرب السوائل مع الوجبات - عدم النوم مباشرة بعد تناول الطعام 	<ul style="list-style-type: none"> - تناول وجبات صغيرة متفرقة ٥-٦ وجبات. (عالية في البروتين وفيتامين سي) - تناول الطعام ببطء - من المفيد تناول البيض المسلوق - البطاطس - الموز- الحليب. - تناول البروكلي والملفوف - تناول فول الصويا - الانتظام على تمارين رياضية 
	

تجنب	افعل
 <ul style="list-style-type: none"> - تجنب الفواكه الحامضة. - تجنب الضغط النفسي. - تجنب التدخين. - التقليل من الألياف - تجنب الطعام المهيج للمعدة: (الكافيين الموجود في الكولا - القهوة - الشاي و الأطعمة الحارة) - تجنب الوجبات الكبيرة والدسمة. - تجنب تناول الطعام قبل وقت النوم. - الأطعمة التي تثير المعدة: القهوة - النعناع - فلفل اسود - ثوم - قرنفل - قرفة - فلفل - شطة - ويمكن تجنب اي طعام يسبب الم - تجنب الدهون المشبعة والمقليات - تجنب شرب السوائل مع الوجبات - عدم النوم مباشرة بعد تناول الطعام 	<ul style="list-style-type: none"> - تناول وجبات صغيرة متفرقة ٥-٦ وجبات. (عالية في البروتين وفيتامين سي) - تناول الطعام ببطء - من المفيد تناول البيض المسلوق - البطاطس - الموز- الحليب. - تناول البروكلي والملفوف - تناول فول الصويا - الانتظام على تمارين رياضية 
	