

Kostråd vid gaser

Kostråden utgår mest från beprövad erfarenhet och till en viss del från forskning. Vad som hjälper kan variera från person till person. Det är bra att äta en allsidig kost och att prova sig fram. Om man äter någonting som är gasbildande så ska man minska på det. Det är viktigt att maten tuggas väl och intas vid regelbundna tider i lugn och ro.

