

Maladie de Ménière

قلل من أعراض مرض مينير وتأثيرها بتابع التعليمات التالية:

- قلل من تناول الملح وذلك بالحد من الأطعمة التالية:
 - ملح الطعام ،
 - خبز ، كعك البقسماط ،
 - اللحوم الباردة
 - وجبات جاهزة ،
 - الصلصات ومكعبات المرققة ،
 - زيتون ، مخلل ، خردل ،
 - بسكويت ،
 - الجبن
- مياه غازية غنية بالملح ، الأدوية الفوارة.
- يمكن أن تساعد بدائل الملح في الحفاظ على جودة الطعم أو تحسينها ، مثل المُنكهات ، الأعشاب ، التوابل و الصلصات إذا لزم الأمر ، اطلب المساعدة من اختصاصي تغذية.
- الحد من استهلاك المنشطات ، مثل القهوة.
- ممارسة النشاط البدني بانتظام بين النوبات.
- الحفاظ على نوم منتظم وكاف .