

- Preferire alimenti che non influenzano eccessivamente la motilità e non causano produzione di gas a livello intestinale, quali:
 - **Cereali (meglio non integrali se si ha problemi d'intestino pigro), come pasta e riso;**
 - **Minestre o pastina in brodo vegetale,**
 - **Uova cotte alla coque, bollite o cotte in padella antiaderente;**
 - **Verdure bollite o al vapore;**
 - **Futta fresca e di stagione (300 gr al giorno)**
 - **Formaggi magri (ricotta mozzarella, fiocchi di latte);**
 - **Carne magra (vitello, pollo...) e salumi magri (prosciutto crudo e cotto, bresaola e speck sgrassato);**
 - **Pesce magro (sogliola, merluzzo, spigola, orata, rombo, cernia e pagello)**
 - **Olio di oliva, zucchero, marmellata e sale in quantità moderata;**
 - **Acque minerali alcaline non gasate.**
- Controllare il proprio peso corporeo e diminuirlo in caso di sovrappeso od obesità, in quanto l'eccesso ponderale aumenta la pressione intraddominale favorendo il reflusso gastroesofaeo.



CONSIGLI DIETETICI PER EPIGASTRALGIA

Dott.ssa PATRIZIA LANGE'
Via Umberto I 36
Robecchetto con Induno
Telefono: 349 3962692

www.studiomedicolange.it

Dott.ssa Patrizia Langé
Medico di Medicina Generale
Via Umberto I 36,
20020 Robecchetto con Induno

CONSIGLI DIETETICI PER EPIGASTRALGIA



- È sconsigliato consumare un unico pasto abbondante: la giornata alimentare dovrebbe essere composta da 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e uno o due spuntini (a metà mattina e/o a metà pomeriggio). Evitare il piluccamento continuo tra i pasti in quanto in grado di stimolare eccessivamente la secrezione gastrica.
- Si consiglia di consumare 1,5 -2 lt d'acqua (pari a circa 8 bicchieri), durante l'arco della giornata, per evitare un'eccessiva dilatazione dello stomaco, diminuendo il rischio di reflusso.
- Abolire o almeno ridurre il fumo di sigaretta.
- Se presente il reflusso notturno si consiglia di tenere sollevati il tronco o la testa dal letto di 10-15 cm ed evitare pasti o spuntini nelle due ore prima di coricarsi.
- È consigliato fare attività fisica moderata dopo il pasto: ad es. passeggiate, bicicletta o cyclette per circa 20-30 minuti; è invece controindicato coricarsi appena terminato il pasto, evitando quindi il riposino dopo pranzo.

- Evitare bevande ed alimenti che favoriscono il reflusso gastroesofageo ed aumentano il senso di acidità, quali:



- **Caffè (anche decaffeinato) e the;**
- **Cioccolato e cacao;**
- **Bevande alcoliche;**
- **Bibite dolci gasate (ad es coca cola, aranciata, sprite)**
- **Alimenti acidi come agrumi e prodotti a base di pomodoro (passata o polpa di pomodoro, pomodori pelati);**
- **Spezie (es. peperoncino, pepe, ecc)**
- **Brodo o estratti di carne e consommè;**
- **Condimenti di origine animale (burro, panna, lardo, strutto) e margarina;**
- **Alimenti fritti, umidi e stufati, sughii molto elaborati;**
- **Formaggi grassi;**
- **Frutta secca oleosa ed essicata;**
- **Dolci a base di creme, cioccolato, zucchero caramellato, liquori, panna e mascarpone.**

- Mangiare e masticare lentamente; evitare le situazioni stressanti

(discussioni a tavola o sul lavoro), in quanto in grado di peggiorare la sintomatologia gastrica, cercare di condurre il più possibile una vita tranquilla.

- Controllare l'utilizzo del sale a tavola e nella preparazione dei cibi.
- Preferire metodi di cottura semplici (al vapore, al forno, al cartoccio, in padella antiaderente) evitare cotture al fuoco vivo o diretto ed i cibi affumicati.
- Evitare assolutamente cibi troppo caldi o troppo freddi perché danneggiano la mucosa dello stomaco, cibi piccanti, crusca, alimenti ad alto contenuto di fibra ed alimenti molto salati o zuccherati in quanto stimolano la secrezione gastrica.
- Moderare il consumo di latte e yogurt.

