

ENDOSCOPIA DIGESTIVA DR. A. SANTAGATI

REGOLE DIETETICHE PER IL PAZIENTE CON REFLUSSO GASTROESOFAGEO

Da evitare:

Cibi grassi, piccanti, fermentati, insaccati, affumicati, brodo di dado e di carne, cioccolato, panna, mascarpone, menta, the, caffè, spezie (cannella, noce moscata, curry), cipolla, aglio. Bevande gassate, acide (succhi d'arancia, pompelmo e di pomodoro), alcoliche.

Inoltre è consigliabile:

- Condire con olio d'oliva piuttosto che con burro o margarina.
- Privilegiare alimenti ricchi di fibre e proteine.
- Evitare i cibi menzionati sopra, soprattutto nel pasto serale.
- Ridurre il volume dei pasti e aumentarne la frequenza (mangiare poco e spesso).
- Evitare di sdraiarsi nelle 3 ore successive ai pasti.

REGOLE DI COMPORTAMENTO PER IL PAZIENTE CON REFLUSSO GASTROESOFAGEO

- Osservare abitudini alimentari adeguate (vedi il retro del foglio).
- Smettere o diminuire il fumo.
- Stabilire sempre con il proprio Medico quali farmaci assumere, anche nell'automedicazione (particolare attenzione agli antinfiammatori, teofillina, nitrati, calcioantagonisti, ecc.).
- Evitare l'attività fisica intensa dopo i pasti, soprattutto le flessioni del busto.
- Ridurre il sovrappeso.
- Vestire indumenti che non stringano torace e addome.
- Alzare il materasso di 10-20 cm. dalla parte della testa (ad esempio con blocchi di polistirolo o cuscini).