

CONSIGLI DIETETICO-COMPORTAMENTALI PER IL REFLUSSO GASTRO-ESOFAGEO E LA PREVENZIONE DELL'ULCERA PEPTICA

REFLUSSO GASTROESOFAGEO E ULCERA PEPTICA



✗ EVITARE PASTI ABBONDANTI



✗ EVITARE DI SDRAIARSI SUBITO DOPO IL PASTO
(ATTENDERE ALMENO UN'ORA)



DORMIRE CON LA TESTA SOLLEVATA UTILIZZANDO UN DOPPIO CUSCINO

✗ EVITARE VESTITI STRETTI E CINTURE STRETTE



✓ PREFERIRE LE VERDURE COTTE A QUELLE CRUDE



✓ PREFERIRE FORMAGGI FRESCHI A QUELLI STAGIONATI



▲ MODERARE IL PIU' POSSIBILE L'ASSUNZIONE DI:

- ALCOL E MENTA



- TE E CAFFÈ



- CIOCCOLATO



- AGLIO CIPOLLA

- CIBI GRASSI :

fritture, panna, prosciutti e salumi, sughi elaborati



- ALIMENTI ACIDI :

agrumi (limoni, pompelmo), pomodori



- SUCCHI DI FRUTTA ACIDI:

limone, arancia, pompelmo, albicocca, ananas



- SPEZIE:

pepe, noce moscata, cannella , curry



▲ MODERARE IL CONSUMO DI BIBITE GASSATE (ANCHE L'ACQUA GASSATA)