



SAINT LOUIS HOSPITAL

Direttore Sanitario Prof. Luigi Di Girolamo

Medico Chirurgo - Specialista in chirurgia d'urgenza e Pronto Soccorso
Dietologia - Omeopatia - Medicina Estetica - Ossigeno-Ozonoterapia
www.saintlouis-hospital.it – saintlouis-hospital@gmail.com

DIETA REFLUSSO GASTROESOFAGEO

CONSIGLI PER UNO STILE DI VITA ADEGUATO

- **Mantenere una posizione corretta sia durante e dopo i pasti**
- **Sollevare con uno spessore di circa 15 cm il letto all'altezza della testa**
- **Fare l'esercizio fisico più idoneo alle proprie capacità di movimento per almeno 30 minuti al giorno**
- **Smettere gradualmente di fumare (il fumo può essere una delle cause del disturbo)**
- **Evitare pasti troppo abbondanti**
- **Ridurre l'apporto totale di grassi e consumare cibi meno calorici, se è necessario perdere peso (l'obesità può essere una delle cause del disturbo)**
- **Non indossare abiti troppo stretti sull'addome**
- **Evitare di coricarsi prima che siano passate 3 ore dall'ultimo pasto principale**

Il reflusso di materiale acido dallo stomaco nell'esofago (reflusso gastroesofageo) causa disturbi legati all'irritazione della parete interna dell'esofago stesso. Il nostro modo di alimentarci, l'assunzione di alcuni cibi invece di altri e l'adozione di uno stile di vita sano ed equilibrato possono contribuire ad una miglior gestione della malattia.

CONSIGLI ALIMENTARI:

Evitare alcuni cibi che possono accentuare i sintomi e sceglierne altri che possono invece alleviarli

ALIMENTI DA EVITARE:

- aglio e cipolla
- bevande gassate e alcoliche
- caffè
- cibi fritti o grassi
- cibi molto speziati
- cioccolato
- menta
- succo di limone o aceto
- sughi e salse a base di pomodoro

ALIMENTI DA PREFERIRE

- acqua naturale
- cereali integrali
- frutta e verdura
- legumi
- olio d'oliva

COLAZIONE

Cereali integrali e yogurt magro
Pane integrale
Latte senza lattosio
Banana o mela
Thè o poco caffè

PRANZO

Minestra o passato di verdura
Carne bianca
Insalata verde
Pane integrale
Macedonia di frutta (senza limone)

CENA

Riso
Formaggi magri (ricotta, caprino)
Verdura cotta (spinaci, broccoli, ecc)
Cracker salati
Un frutto (non agrumi)

Bere acqua naturale in abbondanza (non gassata)