❖ Moderare il consumo di latte e yogurt.

❖ Preferire gli alimenti che non influenzano eccessivamente la motilità e non causano produzione di gas a livello intestinale quali:

- cereali non integrali *(ad es. pasta, riso,* ecc.);
- minestre di semolino o riso o pastina cotte in acqua, brodo vegetale o latte parz. scremato;
- uova cotte alla coque, bollite, in padella antiaderente;
- verdure povere di fibra *(bieta, zucchine, ravanelli, carote, cicoria o indivia belga, rucola* e *zucca)* bollita, al vapore o in purea;
- frutta cotta o fresca ben matura *(circa 300 gr al giorno)*;
- formaggi magri *(ricotta vaccina, mozzarella vaccina, fiocchi di latte, caciottina fresca)*;
- carne magra *(es: manzo magro, vitello o vitellone magro, petto di pollo, petto,* ecc.) e salumi magri *(prosciutto crudo o cotto magri, bresaola e speck sgrassato)*;
- pesce magro *(sogliola, merluzzo, spigola, orata, palombo, rombo, cernia, pagello)*;
- olio di oliva *(o altri oli vegetali)*, zucchero, marmellata e sale in quantità moderate;
- acque minerali alcaline e 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 gastroesofageo.

A cura di: *Cristina Aldrovandi - Monica Bertini*
Servizio Gestione Logistico Alberghiera

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia

Arcispedale S. Maria Nuova

Dipartimento Emergenza Urgenza
Dott.ssa Anna Maria Ferrari - Direttore

CONSIGLI DIETETICI PER EPIGASTRALGIA



REGGIO EMILIA, AGOSTO 2008

- È sconsigliato consumare un unico pasto abbondante: la giornata alimentare dovrebbe essere composta da tre 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 litri d'acqua, preferibilmente naturale, durante l'arco della giornata, per evitare un'eccessiva dilatazione dello stomaco, diminuendo il rischio di reflusso. È indicato anche limitare l'assunzione di liquidi durante il pasto a 1-2 bicchieri.

- Abolire o 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 *(ad es. mettendo due cuscini sotto la schiena)* e di 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 *(vino, birra e superalcolici)*;
  - 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, sughi molto elaborati;
  - formaggi grassi;
  - frutta secca oleosa ed essiccata;
  - dolci a base di creme, cioccolato, zucchero caramellato, liquori, panna e mascarpone;

- Mangiare e masticare lentamente; evitare le situazioni stressanti *(ad es. 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 da cucina a tavola e nella preparazione dei cibi.

- Preferire metodi di cottura semplici *(al vapore, al forno, al cartoccio, in padella antiaderente)*, evitare le cotture al fuoco vivo o diretto ed i cibi affumicati. Per aumentarne la digeribilità, cuocere a lungo le verdure e i legumi.

- 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.