

# La gastrite

## Consigli generali

- **Fare pasti piccoli e frequenti**, masticando a lungo i bocconi.
- **Astenersi dal fumo.**

## Alimenti consentiti

### Pasti principali

Pasta e riso (in quantità moderate e non molto conditi), ravioli (ricotta e spinaci), gnocchi di patate, polenta, semolino, minestre (evitare brodi di carne), zuppe, crackers, grissini, carne magra ai ferri o bollita, pesce (non frittura), ricotta, formaggi, prosciutto crudo e cotto, speck, bresaola, uova alla coque, patate, legumi, verdura cotta, verdura a foglia poco coriacea (rucola), frutta (con moderazione).

### Colazione e spuntini

Latte scremato, caffè d'orzo, tè diluito, yogurt magri, marmellata, miele, pane (crosta), pane biscottato, fette biscottate, corn flakes, riso soffiato, gelati, budini.

## Alimenti sconsigliati

Brodo di carne o di estratto di carne, cibi fritti, piatti grassi o molto conditi, arrostiti, pasticci, cereali integrali, mollica di pane, dolci ricchi di grassi (burro, margarina, panna), cibi molto salati, conserve di pomodoro cotte con olio, cibi piccanti, spezie, alcolici, caffè, tè (concentrato), bevande gassate, succhi e spremute di frutta, aceto, sottaceti, aglio, cipolla, vegetali crudi fibrosi o coriacei (finocchi, sedani, carote, carciofi, melanzane, peperoni, pomodori ecc.).



Il consiglio del tuo farmacista

---

---



## Integrazione

1 cpr di *DIGESTOtab*  
da masticare dopo i pasti.

In caso di gonfiore e di eruttazioni  
alternare con *COLItab PLUS con fermenti*  
1 cps dopo i tre pasti principali.



**FARMACIA SAN FRANCESCO**  
Dottori Daniele e Paolo Corte  
SAVONA

Tel. +39 019 800402  
[www.farmaciasanfrancesco.net](http://www.farmaciasanfrancesco.net)