

Il reflusso gastro-esofageo

Consigli generali

- **Astenersi dal fumo.**
- **Evitare pasti abbondanti.** Masticare a lungo i bocconi
- Non assumere la posizione distesa dopo aver mangiato.
- **Evitare cinture o indumenti stretti sull'addome.**
- Se in sovrappeso **dimagrire di alcuni chili.**

Alimenti consentiti

Pasti principali

Pasta e riso (in quantità moderate e non molto conditi), minestre, zuppe, crackers, grissini, carne magra ai ferri o bollita, pesce (non frittura), ricotta, formaggi (moderatamente), prosciutto crudo e cotto, speck, bresaola, uova alla coque, patate, legumi, verdura (preferibilmente cotta), frutta.

Colazione e spuntini:

Latte scremato, caffè d'orzo, tè diluito, succhi e spremute di frutta (se non vi è esofagite), yogurt magri, marmellata, miele, pane (crosta), pane biscottato, fette biscottate, corn flakes, riso soffiato, frutta, gelati, budini.

Alimenti sconsigliati

Caffè, tè (concentrato), cibi fritti, piatti grassi o molto conditi, arrostiti, pasticci, dolci ricchi di grassi (burro, margarina, panna), mollica di pane, conserve di pomodoro cotte con olio, cibi piccanti, spezie, alcolici, bevande gassate, succhi e spremute di frutta (se vi è esofagite), sottaceti (se vi è esofagite), aglio, cipolla, menta.



Integrazione

1 cpr di ENZITASI
prima di ogni pasto principale.



Il consiglio del tuo farmacista



FARMACIA SAN FRANCESCO
Dottori Daniele e Paolo Corte
SAVONA

Tel. +39 019 800402
www.farmaciasanfrancesco.net