

Consigli dietetico-comportamentali per pazienti con “Malattia da reflusso gastro-esofageo”

Norme Generali

- Evitare cinture strette in vita, pantaloni aderenti.
- Dormire con la testa del letto rialzata di almeno 15 cm (soprattutto se i sintomi da reflusso si manifestano anche di notte).
- Evitare i pasti troppo abbondanti e ricchi di grassi, soprattutto la sera.
- Evitare di coricarsi subito dopo i pasti (lasciar trascorrere almeno 2 - 3 ore)
- Evitare, particolarmente dopo i pasti, tutte quelle azioni (soprattutto se comportano uno sforzo consistente) che fanno aumentare la pressione addominale, come curvarsi, sollevare oggetti pesanti, o restare a lungo seduti con abiti o cinture strette.
- Abolire il fumo.

Norme Dietetiche

Evitare, o almeno assumere con moderazione:

- Vino e superalcolici
- Caffè, tè
- Brodo di carne
- Menta
- Cioccolato e cacao
- Cibi eccessivamente speziati
- Fritti e cibi molto grassi in genere
- Succo di arancia, limone, pomodoro e cibi acidi in genere (affidarsi alla tollerabilità individuale)