

Unità Operativa di GASTROENTEROLOGIA ED ENDOSCOPIA DIGESTIVA
Direttore: Prof.ssa Elisabetta Buscarini

CONSIGLI IGIENICO – DIETETICI NEL TRATTAMENTO DI ESOFAGITE DA REFLUSSO

(in collaborazione con il Servizio di Dietologia e Nutrizione Clinica Ospedale Maggiore di Crema)

Si consiglia di:

eliminare dalla propria alimentazione

- agrumi e loro succhi
- bevande alcoliche
- bibite gassate
- brodo di carne
- caffè e tè concentrati
- carni grasse, formaggi grassi, insaccati grassi
- pesci grassi
- cioccolato
- menta
- succo di pomodoro

inoltre le bevande troppo calde o troppo fredde, i cibi piccanti e gli alimenti duri.

Abolire il fumo.

- **masticare** lentamente, mangiando adagio;
- **evitare** i pasti abbondanti;
- **evitare** di chinarsi appena dopo il pasto (per abbassarsi piegare le ginocchia);
- **evitare** di praticare sforzi fisici appena dopo il pasto;
- **elevare** la testiera del letto di 15 centimetri circa;
- **dormire** sul fianco sinistro;
- **rimuovere** corsetti o comunque indumenti o cinture troppo stretti;
- **controllare** che il proprio peso corporeo corrisponda al peso – forma.