

# Dott. Massimiliano Molfetta

medico chirurgo ~ specialista in chirurgia generale  
via Annibale De Lotto 34/a ~ San Vito di Cadore  
amb. 0436890344 ~ cellulare 330537056 ~ molfettamassimiliano@tiscali.it

## REGOLE GENERALI NEL REFLUSSO GASTROESOFAGEO

1. PASTI PICCOLI E PIU' FREQUENTI
2. MANGIARE LENTAMENTE
3. NON SEDERSI O SDRAIARSI SUBITO DOPO MANGIATO
4. DOPO MANGIATO FARE BREVE PASSEGGIATA PER 10 MINUTI
5. RIDURRE IL PESO CORPOREO
6. NELLA DIETA DIMINUIRE CIBI GRASSI FRITTI MOLTO CONDITI O SPEZIATI
7. ABOLIRE IL FUMO RIDURRE L'ALCOOL
8. EIMINARE MENTA ,BEVANDE CONTENENTI COLA, CAFFE',TE',SUCCO DI POMODORO , CIOCCOLATO , BIBITE GASSATE
9. EVITARE GLI INDUMENTI STRETTI (in particolare alla vita) E (subito dopo i pasti ) QUEI MOVIMENTI E SFORZI CHE AUMENTANO LA PRESSIONE ADDOMINALE
10. SOLLEVARE LA SPALLIERA DEL LETTO DI 10-15 CM.

## IN PARTICOLARE

- **pasta e riso** si possono mangiare ma devono essere preparati con sughi e condimenti leggeri.
- **Le carni bianche** (tacchino, pollo) e quelle **magre** (vitello e coniglio) possono essere consumate. Evitare **le carni grasse** (maiale) quelle **affumicate**, e gli **insaccati**. Tra gli **affettati** si possono mangiare la bresaola e il prosciutto (sia crudo che cotto).
- Il **pesce** (sia fresco che surgelato) si può mangiare
- Evitare di mangiare i **Formaggi** molto grassi o fermentati ( gorgonzola, taleggio, mascarpone e brie )
- Il **latte** non è controindicato. È meglio bere quello scremato.
- Possono essere consumate le **Uova**. Evitare quelle fritte. Preferire quelle alla coque.
- **Dolci**: è sempre meglio mangiarne pochi. Evitare quelli farciti con creme o cioccolato
- **Condimenti**: eliminare burro, strutto e dado. Condire solo con olio d'oliva. Diminuire l'uso di **spezie** (cannella, noce moscata e curry).
- Bere acqua naturale non **gassata**. Limitare il consumo di **alcol**, **tè**, **caffè**, bibite contenenti caffeina o gassate, **succhi di frutta** (arancio, pompelmo, limone, ananas, pomodoro).
- **Frutta**: si può mangiare
- **Verdure**: tutte le verdure possono essere consumate

LANSOPRAZOLO 1c

I ora dopo cena

MOTILEX 1c PRIMA DEI PASTI

RIOPAN 1 BUS SE BRUCIORI MAX 3/D