

# Reflusso Gastroesofageo?

## CONSIGLI NUTRIZIONALI E COMPORTAMENTALI

### ALIMENTI DA EVITARE<sup>1,2,3</sup>



#### FRUTTA

Agrumi  
(arancia, limone,  
pompelmo)



#### VERDURA

Pomodoro,  
cipolla cruda, aglio,  
peperone



#### CARNE E PESCE

Manzo, pollame e  
pesci fritti, insaccati  
(salsiccia, hotdog)



#### CEREALI E DERIVATI

Pane e prodotti da  
forno ricchi di grassi



#### DOLCI

Cioccolato, torte,  
biscotti, brioche e  
pasticcini ricchi  
di grassi, gelato



#### LATTE E LATTICINI

Latte intero, frullati,  
yogurt intero,  
formaggi grassi



#### BEVANDE

Caffè, tè, bibite  
contenenti caffeina,  
bevande addizionate  
con anidride carbonica,  
vino, liquori



#### CONDIMENTI E SPEZIE

Burro, margarina,  
salse ricche di grassi,  
sughi di carne, aceto,  
peperoncino, menta

(Mod. da rif. 1,2,3)

**Bibliografia:** 1. <https://www.aboutgerd.org/diet-lifestyle-changes.html>. Data di ultima visualizzazione 11/01/2021. 2. Newberry C and Lynch K. J Thorac Dis 2019;11(Suppl 12):S1594-S1601. 3. Manual of Clinical Nutrition Management. 2013. Compass Group, Inc.

Codice ES-2021-001

# ALIMENTI CONSENTITI<sup>1,2,3</sup>



## FRUTTA

Mela, banana, pera,  
pesca



## VERDURA

Broccoli, cavolo, carota,  
piselli



## CARNE E PESCE

Tagli magri di manzo e  
di maiale, pollame senza  
pelle, pesce fresco,  
molluschi



## CEREALI E DERIVATI

Crusca, avena, riso,  
quinoa



## DOLCI

Biscotti senza grassi,  
dessert a base di frutta,  
zucchero, miele



## LATTE E LATTICINI

Latte scremato, yogurt  
magro, feta, formaggi  
cremosi senza  
grassi/di capra



## BEVANDE

Acqua, bevande non  
addizionate con anidride  
carbonica o contenenti  
caffeina



## CONDIMENTI E SPEZIE

Basilico, timo,  
salvia, origano

(Mod. da rif. 1,2,3)

# CONSIGLI COMPORTAMENTALI<sup>1,3</sup>

- Tenere sotto controllo il **peso corporeo**
- Coricarsi almeno **2-3 ore dopo i pasti**
- **Evitare pasti abbondanti**, specialmente a tarda sera
- Consumare **pasti leggeri, regolari e frequenti**
- **Smettere di fumare**
- Non indossare vestiti **troppo stretti** in vita
- Elevare la **testiera del letto** fino a 20 cm