

REFLUSSO GASTROESOFAGEO



ALIMENTI NO

- Alcol
- Cioccolato
- Spezie e cibi piccanti
- Menta piperita
- Agrumi
- Frutta candita/zuccherata
- Grassi saturi (es: insaccati)



ALIMENTI SI'

- Frutta povera di acido citrico (es: mele, pere, banane, melone, etc...)
- Verdura
- Cereali integrali
- Fibre (25-30g/die)
- Proteine magre (es: carne bianca, pesce e legumi)



BUONE ABITUDINI

- Evita di fumare
- Evita di indossare abiti troppo stretti
- Bevi almeno 2L di acqua (naturale) al giorno
- Mastica chewing-gum per stimolare la salivazione
- Aspetta almeno 2-3 ore dopo un pasto prima di coricarti
- Mantieni un peso corretto
- Prova a mettere un rialzo sotto il materasso o alle gambe del letto nel lato dove poggi la testa
- Prediligi cottura al vapore/cartoccio ed evita frittture o cibi troppo cotti (es: pane abbrustolito)
- Pratica attività fisica almeno 3 volte a settimana
- Trova ogni giorno 10 minuti per te, per respirare, meditare (la respirazione diaframmatica può esserti molto d'aiuto!)