



Aut. San. D.D. n.12404 del 21/12/2001
Accreditamento Istituzionale
Rilasciato dalla Regione Umbra



Organismo accreditato da ACCREDITA
UNI EN ISO 9001:2015
UNI EN ISO 14001:2015
Certificato n. 12493
Register Number IT-40740

Informazioni Dieta Reflusso Gastro-Esofageo

Dpz 25 Rev 04 del
18-06-18

Alzare la testata del letto di 10 - 15 cm.

Abolire il fumo.

Modificare le abitudini posturali non stando in posizione orizzontale in fase post-prandiale.

Camminare dopo i pasti.

Non fare pasti o spuntini nelle tre ore precedenti il coricarsi.

Seguire un'alimentazione ipocalorica al fine di ridurre il peso (negli obesi e nei soggetti in sovrappeso).

Fare pasti piccoli di volume, eventualmente aumentare il numero.

Seguire un'alimentazione ipolipidica e ricca di cibi proteici.

Abolire gli alcolici, compresi birra e digestivi.

Abolire ogni sostanza che abbia funzione ipotonizzante (bibite alla menta)

Abolire bevande gassate, i succhi di agrumi, pompelmo, mela e pomodoro.

Abolire ogni tipo di cioccolato, specie se al latte.

ALIMENTI DA EVITARE

Cibi ad alto contenuto in grassi: lardo, strutto, margarina, mascarpone, panna, burro, latte intero, frutta secca (arachidi, noci, nocciole ecc)

Fritti in genere

Alcool (vini, birra, liquori amari)

Cioccolato

Menta

Succhi di agrumi e di pomodoro

Caffè

Bibite gassate

Formaggi soprattutto se stagionati

Cibi ricchi di spezie

| |
|-------------------------------------|
| Approvazione Direttore Sanitario |
| |

| |
|------------|
| Data |
| 18/06/2018 |