

Prof. Antonio Iannetti

Gastroenterologo Endoscopista Digestivo
Specialista in Gastroenterologia Malattie
del Fegato e Medicina Interna
Cell. +39.335.6935321 fax 06.233.297.473
antonio@iannetti.it www.iannetti.it

Dieta per gastrite

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

Imparare a riconoscere quali sono gli alimenti che provocano il peggioramento dei sintomi, privilegiare in ogni caso quelli a basso contenuto di grassi.

Prediligere preparazioni semplici, come la cottura al vapore, ai ferri, alla griglia, alla piastra, al forno, al cartoccio.

Evitare un'alimentazione sbilanciata, troppo ricca di grassi, proteine e povera o priva di carboidrati. Soprattutto nelle fasi acute, può essere utile frazionare l'alimentazione in pasti piccoli e frequenti (colazione, pranzo, cena e due spuntini).

Mangiare lentamente, masticando bene i bocconi.

ALIMENTI NON CONSENTITI

Alcool, in quanto vi è un rapporto diretto tra il suo consumo e la gastrite, legato alla sua capacità di danneggiare la mucosa gastrica.

Salse con panna, sughi cotti con abbondanti quantità di olio, margarina, burro, strutto, dolci con creme. Bevande gassate, liquidi caldi o troppo caldi.

Brodo di carne, estratti per brodo, estratti di carne, minestre già pronte con tali ingredienti.

Fritture, in quanto aumentano il contenuto di acroleina, che peggiora l'infiammazione della mucosa.

Insaccati: mortadella, salame, salsiccia, pancetta, coppa, ciccioli, cotechino, zampone, ecc..

Tonno in scatola, acciughe, pesce in salamoia o affumicato, piatti pronti.

Carni molto cotte: stracotti, gulasch, bolliti.

Grasso visibile di carni e affettati.

Frutta secca.

Formaggi piccanti e fermentati.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

Latte o yogurt parzialmente scremati, poiché hanno un ruolo tampone solo transitorio a cui segue una stimolazione delle secrezioni gastriche 2-3 ore dopo la loro ingestione.

Bevande e cibi contenenti sostanze nervine come la caffeina: caffè, tè di tutti i tipi, cola, guaranà, cacao, matè, ed altre bevande con metilxantine, poiché se assunte in quantità elevate, stimolano la secrezione acida.

Cioccolato, agrumi e succo d'agrumi, pomodoro (soprattutto crudo e con la buccia) e succo di pomodoro, cipolla, peperoni, aglio, peperoncino, pepe, menta.

Vino (massimo 2 bicchieri al giorno per i maschi, 1 per le femmine).

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

Pasta, riso e cereali integrali, avena, patate.

Pane ben cotto, senza mollica o leggermente tostato, crackers, fette biscottate.

Frutta matura e verdura di stagione (variando i colori, per favorire un idoneo introito di vitamine e sali minerali).

Olio extra vergine di oliva a crudo, aggiunto con moderazione e dosato con il cucchiaino.

Carni magre e private del grasso visibile.

Affettati, prosciutto crudo, cotto, speck, bresaola, affettato di tacchino/pollo, privati del grasso visibile (1-2 volte a settimana). Pesce fresco.

Formaggi: primo sale, fiocchi di latte, mozzarella di vacca, o parzialmente scremati come il Grana Padano DOP.

Acqua, piccole quantità durante i pasti, ma non meno di 1,5 litri al giorno.

Finocchi, carote, zucchine, cavolo (possono attenuare i dolori di stomaco).

Tisane e infusi a base di finocchio, camomilla, malva, liquirizia.

REGOLE COMPORTAMENTALI

Non fumare, il fumo contribuisce a danneggiare la mucosa gastrica.

Consumare i pasti ad orari regolari ogni giorno.

Bere d'abitudine una tisana tiepida dopo cena.

Ricette consigliate

Torta salata di farro con Grana Padano e ricotta.

Passato di ceci e zucca.

Merluzzo in crosta di patate.

Zuppa tiepida di primavera.

Sedani ai broccoli, cavolfiore e ricotta

Millefoglie con melanzane e capperi. Attenzione alle melanzane.

Passato di porri e patate.

Branzino al trito di basilico con le verdure. Evitare verdure a foglia dura.

Spiedini di pesce spada e cipolla rossa.

Filetto di orata con polenta.