

## EVITĂ GRĂSIMILE ȘI CONDIMENTELE !

*Este indicat să eviți pâinea proaspătă, mai ales dacă este caldă, precum și carnea grasă sau afumată, pielea de pui, peștele gras, mezelurile, conservele, vânatul, tocăturile și prăjelile.*

*Legumele tari, bogate în celuloză, cum sunt ceapa, usturoiul, castraveții, varza, ardeiul, conopida, țelina, ridichiile, fasolea sau mazărea sunt și ele contraindicate.*

*Mai trebuie evitate murăturile, brânzeturile fermentate, sărate și ouăle prăjite sau cele fierte tari. Citricele se încadrează și ele pe lista alimentelor nepermise, precum și nucile, migdalele, alunele sau fisticul.*

*Untura, slănina, untul sărat și, în general, grăsimile prăjite, dar și aluaturile dospite, bomboanele, prăjiturile de cofetărie, dulceața și gemul trebuie excluse cu desăvârșire din dieta ta.*

*De asemenea, limitează consumul de alcool și de cafea. Este bine să eviți și apa minerală și băuturile prea reci sau prea fierbinți.*

## SFATURI DESPRE ALIMENTAȚIA PACIENTULUI CU GASTRITĂ CRONICĂ



### SPITALUL CLINIC JUDEȚEAN DE URGENȚĂ TÂRGU - MUREȘ



**Gastrita cronică** se manifestă prin dureri de stomac, îndată după luarea meselor, senzație de arsuri gastrice, greutate la stomac după ingerarea unor porții mici de hrană, grețuri, vomă postprandială, scăderea poftei de mâncare, constipație (în gastrita cu hiperaciditate), crampe abdominale, balonare, producerea în exces a gazelor intestinale, intoleranță alimentară la alimente grase, picante sau acide, prăjeală și dulciuri.

Dacă cu mai mulți ani în urmă exista o dietă strictă recomandată de specialiști în caz de gastrită, care presupunea interzicerea totală a alimentelor necruțătoare, din punct de vedere mecanic, mese mici și fracționate, acum, specialiștii și-au revizuit recomandările, o astfel de dietă nu este necesară pentru a trata gastrita sau ulcerul.

Fiecare persoană cu gastrită trebuie să își ajusteze meniul în funcție de reacțiile pe care le prezintă la anumite alimente, precum și de nivelul de toleranță al acestora.

## CARE SUNT ALIMENTELE PERMISE ÎN GASTRITĂ ?

- carnea slabă de pește ;
- tofu ;
- fasolea ;
- uleiuri sanatoase, cum ar fi de exemplu uleiul de măsline ;
- alimentele bogate în flavonoide cu acțiune antiinflamatoare, cum ar fi spre exemplu cireșele, afinele, ardeiul gras, alimente care pot inhiba creșterea H.pylori ;
- alimente bogate în vitamina "B" și calciu, cum ar fi migdale, cereale integrale (în cazul în care nu provoacă dureri de stomac), legume cu frunze verzi, spanac, varză înăbușită, broccoli ;
- lactate cu mai puține grăsimi ;
- legume fierte sau coapte ;
- piureuri de legume ;
- verdețuri ;
- supe și ciorbe ;
- oua fierte.

## CE ALIMENTE TREBUIESC SCOASE DIN MENU ?

- eliminarea grăsimilor hidrogenate (ele se găsesc în biscuiți, prăjituri, gogoși, alimente procesate și în margarina din comerț) ;
- evitarea băuturilor care pot irita mucoasa stomacului și crește producția de acid gastric (cafeaua, alcoolul, băuturile carbogazoase, ceaiul negru foarte concentrat, ciocolata neagră) ;
- evitarea alimentelor rafinate, cum ar fi pâinea albă, pastele și zahărul ;

Printre recomandările pe care le puteți urma în timpul acestei diete sunt :

- mâncați mese mici, de mai multe ori pe zi ;
- nu mâncați cu 2 ore înainte de a merge la culcare ;
- beți lichidele încet pe parcursul zilei ;
- mestecați mâncarea încet și bine ;
- nu fumați !!

*As.med.pr. licențiat în dietetică  
Popșor Ioan Gavril*

- nuci, semințe și alune (în cazul în care sunt tolerate) ;
- alimentele picante ;
- alimentele prăjite ;
- sosurile grase ;
- mezelurile ;
- cartofii prăjiți ;
- sosurile cu făină ;
- produse de patiserie ;
- prăjituri cu mult zahăr și grăsimi ;
- conserve ;
- unt.

## CE ALIMENTE TREBUIESC CONSUMATE CU MODERAȚIE ?

- fructe și legume acide, cum ar fi de exemplu : roșii și suc de roșii, căpșuni, vișine, citrice etc ;
- ciocolata (exceptată fiind ciocolata neagră) ;
- ceaiul (cu excepția ceaiului negru concentrat.