

GASTRITE – ULCERA PEPTICA



La gastrite, cioè l'infiammazione della parete dello stomaco, colpisce circa il 30% degli adulti. Un'alimentazione scorretta, l'infezione da *Helicobacter pylori*, l'alcool, l'uso continuato di farmaci e non ultimo lo stress ne sono i principali responsabili. Dolore localizzato, nausea spesso con vomito, eruttazioni frequenti sono i sintomi della gastrite, che nelle forme più gravi comporta anche inappetenza e dimagrimento. L'ulcera peptica è un'erosione della parete dello stomaco o del primo tratto dell'intestino tenue, provocata dall'attacco dei succhi gastrici acidi. I sintomi dell'ulcera sono sovrapponibili a quelli della gastrite e spesso queste due patologie si sviluppano con-

temporaneamente. I sintomi dell'ulcera gastrica migliorano dopo i pasti, quando il cibo ricopre la parete dello stomaco.

AUMENTI CONSIGLIATI

Frutta mele, pere, banane, albicocche, frutti di bosco, melone, cocomero
Verdura/ortaggi crudi o cotti, patate bollite **Legumi** in genere **Carne** bianca cotta alla piastra, ai ferri o al vapore, senza nessun condimento aggiunto **Pesce** sogliola, branzino, orata, merluzzo, nasello, platessa, bolliti, alla griglia o al forno **Dova Latte e derivati, formaggi/latticini** latte scremato, stracchino e ricotta light **Cereali** pane, pasta, crackers e fette biscottate, meglio integrali **Dolci e snack** biscotti secchi, gelato, marmellate **Condimenti** sughi leggeri, preparati con pomodori freschi e cotti poco, un cucchiaino di olio EVO a pasto, spezie, erbe.

AUMENTI SCONSIGLIATI (da assumere con moderazione) **Frutta secca Verdura/ortaggi** pomodoro **Carne** rossa, prosciutto cotto, prosciutto crudo, salami, mortadella, bresaola, speck, coppa **Pesce** salmone, tonno, pesce spada, sgombro, crostacei, frutti di mare, molluschi **Latte e derivati, formaggi/latticini** grassi e stagionati **Dolci e snack** cioccolato.

AUMENTI VIETATI

Frutta agrumi **Carne** wurstel, salsicce **Latte e derivati, formaggi/latticini**

panna **Dolci e snack** dolciumi, creme, pietanze conservate in scatola e surgelate pronte per il consumo **Condimenti** fritti, pepe, peperoncino, sale da cucina, sughi elaborati e cotti a lungo, sughi di pesce e crostacei, salamoie e conserve sotto sale, cibi affumicati, strutto, lardo, panna, maionese, ketchup, salsa barbecue, salsa di soia, oli vegetali diversi dall'extravergine di oliva **Bevande** alcolici, caffè, thè, bevande gassate.