



UOC DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA

Direttore ff:

Dott. Francesco Francini Pesenti

**Reflusso
Gastroesofageo**

*Indicazioni nutrizionali
e comportamenti utili*



REGIONE DEL VENETO
Azienda
Ospedale
Università
Padova



A cura dei Dietisti dell'UOC Dietetica e Nutrizione Clinica

Questo libretto è stato sviluppato come strumento
educazionale per i pazienti che soffrono
di reflusso gastroesofageo.

Il trattamento dietetico di tale patologia è strettamente
individuale e può variare tra i pazienti e tra i vari Centri.

**Questa risorsa dovrebbe essere utilizzata
consultando il proprio team di cura.**



Che cos'è il reflusso gastroesofageo?

La Malattia da Reflusso Gastroesofageo è una condizione molto frequente nella popolazione, caratterizzata da episodi ripetuti di risalita del contenuto gastrico verso l'esofago.

Accanto alla terapia medica è importante modificare lo stile di vita, tra cui ridurre il consumo di cibi e bevande che tendono a creare acidità e a irritare la mucosa gastrica.

Quali sono i fattori di rischio?

- ❑ *Obesità, è importante raggiungere e/o mantenere un peso e una circonferenza vita nella norma*
- ❑ *Ernia iatale*
- ❑ *Scorrette abitudini dietetico-comportamentali*
- ❑ *Stress*
- ❑ *Fumo di tabacco*
- ❑ *Gravidanza*
- ❑ *Assunzione di alcuni farmaci*



Al fine di ridurre la sintomatologia del Reflusso Gastroesofageo, è importante adottare le seguenti norme:

NORME COMPORTAMENTALI

- ⇒ evitare di indossare vestiti troppo aderenti o cinture strette in vita;
- ⇒ evitare il fumo di sigaretta;
- ⇒ durante il pasto, mantenere una postura eretta;
- ⇒ dopo i pasti, aspettare almeno 1-2 ore prima di stendersi ed evitare di flettere il busto in avanti; in caso di necessità mantenere il busto sollevato di almeno 30 gradi;
- ⇒ se i sintomi sono notturni, dormire sul fianco sinistro e con il busto sollevato aiutandosi con dei cuscini o un cuneo; attendere dopo il pasto serale 3 ore prima di coricarsi;
- ⇒ adottare uno stile di vita attivo: una camminata di 30-60 minuti subito dopo il pasto favorisce la digestione e riduce l'esposizione acida post-prandiale, mentre l'attività fisica intensa (corsa, ciclismo, esercizi di forza) è sconsigliata.



NORME NUTRIZIONALI

- ◆ masticare bene e mangiare lentamente al fine di facilitare la digestione;
- ◆ frazionare l'alimentazione in 5 pasti (3 principali e 2 spuntini) al fine di limitare le ore di digiuno tra un pasto e l'altro evitando un eccessivo accumulo di succhi gastrici;
- ◆ non consumare porzioni di cibo troppo abbondanti al fine di evitare un'eccessiva distensione dello stomaco;
- ◆ limitare l'assunzione di acqua ai pasti: non superare 1-2 bicchieri;
- ◆ evitare di consumare pietanze liquide e cremose da sole, ma sempre abbinate a cibi asciutti e secchi;
- ◆ evitare cibi e bevande troppo caldi o troppo freddi;
- ◆ utilizzare metodi di cottura semplici, evitando frittture, soffritti, piatti pronti ed elaborati:
 - *carne e pesce*: al forno, alla griglia, in umido, lessati, al cartoccio
 - *verdura*: al forno, alla griglia, lessate, al vapore, al microonde.



Come deve essere la dieta?

È necessario evitare i cibi che possono aumentare le possibilità di reflusso, aumentando la secrezione acida gastrica, irritare la mucosa dell'esofago e/o rallentare lo svuotamento gastrico. Ecco alcuni suggerimenti:

CEREALI E DERIVATI

Sono generalmente ben tollerati.

È possibile consumare anche prodotti da forno come cracker, grissini, fette biscottate e pan biscotto, preferendo le versioni con meno grassi e meno sale.

I prodotti integrali possono essere tollerati o meno, si consiglia di provare a introdurli in piccola quantità e di verificarne la tolleranza.

Per condire i primi piatti, preferire sughi semplici poco elaborati, senza l'aggiunta di panna, besciamella, salse, burro, strutto, pancetta, formaggi grassi, etc.

Valutare la tolleranza al sugo di pomodoro.

FRUTTA E VERDURA

La tolleranza è molto variabile, generalmente gli alimenti meno tollerati sono il pomodoro e gli agrumi, ma è bene verificarne la tolleranza.

Evitare/ridurre la frutta secca e i semi oleaginosi (lino, sesamo, zucca, girasole); le mandorle e i pinoli normalmente sono ben tollerati, ma è sempre bene testare la tolleranza individuale provando ad assumerne piccole quantità.

CARNE

Preferire tagli magri come pollo, tacchino e coniglio.

Evitare/ridurre i tagli di carne con grasso visibile (salsicce, costarelle, bistecche di coppa, pollo e tacchino con pelle, puntine di vitello, costate e tagliate di vitello, lonza di maiale, braciola, etc.).

AFFETTATI e INSACCATI

Evitare quelli più grassi come mortadella, coppa di testa, salame, pancetta, etc. Non eccedere nel consumo settimanale di affettati magri (prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola, fesa di tacchino, etc.) perché ricchi in sale.

PESCE

Assumere in quantità limitate i pesci grassi come salmone, sgombro e tonno. Ridurre il più possibile l'uso di molluschi e crostacei.

Preferire il pesce bianco come merluzzo, sogliola, platessa, coda di rospo, orata, branzino, etc.

LATTE E DERIVATI

Il latte può causare disturbi, si consiglia di verificarne la tolleranza assumendone dapprima piccole quantità, preferendo quello parzialmente scremato o scremato.

Preferire formaggi freschi e magri (ricotta, fiocchi di latte). Se meglio tollerati è anche possibile assumerli senza lattosio.

In generale, non eccedere nel consumo di formaggi e latticini.

Limitare i formaggi stagionati (grana, parmigiano, pecorino), in quanto ricchi di grassi e di sale, e i formaggi morbidi molto grassi (asiago, montasio, stracchino, robiola, mascarpone, mozzarella, caciotta, provola).

UOVA

Sono generalmente ben tollerate, preferirle in camicia, al vapore o alla coque.

Limitare uova fritte e sode.

LEGUMI

La tollerabilità è molto soggettiva, per cui si consiglia di testarne il consumo assumendoli lontano dai cibi notoriamente sconsigliati o non tollerati in modo da capire se sono ben tollerati o meno.

BEVANDE

Preferire acqua liscia non gassata.

Evitare il consumo di caffè (anche decaffeinato), tè, bevande gassate, bevande contenenti cola, bevande zuccherate, succhi di frutta. Limitare al minimo alcolici e superalcolici, compresi vino e birra.

TABELLA DEGLI ALIMENTI

Categoria	Alimenti generalmente tollerati	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti di cui verificare la tolleranza
FRUTTA	Mela/ Succo di mela Pera/Succo di pera Banana Melone Pesca	Lamponi Fragole Uva Sidro di mele Frutta secca (noci, mandorle, pistacchi, arachidi...)	Arancia/Succo d'arancia Limone/Limonata Pompelmo/Succo di pompelmo Mirtilli/Succo di mirtillo Mandarini Melograno Ananas/Succo d'ananas
VERDURA	Carote Zucchine Finocchi Cuore di carciofo Melanzane Cavolfiori Broccoli	Cipolla Aglio Scalogno Porri Crauti Lattuga	Pomodoro Peperoni Insalata iceberg Insalata trocadero
CEREALI e DERIVATI	Pane bianco/integrale/di segale/multicereale Orzo/farro Riso raffinato/integrale Couscous Cracker/Grissini/ Pan biscotto/ Galette Avena Patate lesse/forno	Pane all'aglio Muesli ai cereali	Pasta condita con sughi elaborati (quattro formaggi, amatriciana, carbonara, norma...) Piatti elaborati (pasticcio, crespelle, tortelloni...) Purè di patate Patate fritte

Categoria	Alimenti generalmente tollerati	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti di cui verificare la tolleranza
LATTE E DERIVATI	Latte/Yogurt scremati o parzialmente scremati Kefir Formaggi cremosi senza o con pochi grassi (ricotta, fiocchi di latte) Formaggi di capra	Latte intero Yogurt intero Feta Cheddar Mozzarella vaccina	Stracchino/ Crescenza Robiola Grana/Pecorino Scamorza Fontina Taleggio Gorgonzola Mozzarella di bufala Mascarpone
CARNE	Petto di pollo/ tacchino Bistecca tagli magri		Pollo fritto Spalla di manzo Lombo di manzo Salsicce Costarelle
AFFETTATI E INSACCATI	Prosciutto cotto Bresaola Roast-beef Fesa di tacchino		Mortadella Salame Pancetta Hot-dog
PESCE	Merluzzo Platessa Orata Branzino Sogliola	Tonno sott'olio Salmone Sgombro Tonno	Pesce fritto
UOVA	Uovo in camicia Uovo alla coque		Uova strapazzate al burro Uovo sodo Uovo fritto

Categoria	Alimenti generalmente tollerati	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti di cui verificare la tolleranza
LEGUMI	Piselli/Fagioli/ Lenticchie/Ceci/ Fave/Soia, freschi o secchi		
CONDIMENTI SAL- SE E SPEZIE	Olio extravergine di oliva Olio di semi		Panna acida Panna da cucina Besciamella Strutto/Lardo/ Pancetta Menta Pepe/Peperoncino/ Curry/Paprika Ketchup/Maionese/ Senape
DOLCI	Biscotti secchi Liquirizia Piccole quantità di marmellata e miele	Torta margherita/ paradiso	Cioccolato/Cacao Prodotti di pasticceria elaborati con panna e/o creme Gelato Biscotti al burro Pasta frolla Caramelle Frittelle
BEVANDE	Acqua naturale Caffè d'orzo	Birra (anche analcolica) Ginseng	Alcolici (vino, liquori, superalcolici) Tè Acqua/Bevande gassate (aranciata, coca-cola, sprite...) Caffè/bevande con caffeine Succhi di frutta

PERSONALE della UOC DIETETICA e NUTRIZIONE CLINICA

Direttore ff:

Dott. Francesco Francini Pesenti

 **049 821 2501**

Segreteria  **049 821 2345**

Medici:

Dott. Francesco Francini Pesenti

 **049 821 2346**

Prof.ssa Valerie Tikhonoff

 **049 821 2301**

Dott.ssa Giulia Tognana

 **049 821 6529**

(Sede OSA)

Coordinatore Dietista

Dott. Matteo D'Angelo

 **049 821 6779**

Dietisti

Contattare preferibilmente
dalle 8:00 alle 9:00 e dalle 14:00 alle 15:00

sede Azienda Ospedale via Giustiniani:  **049 821 3971**

sede Ospedale S. Antonio via Facciolati:  **049 821 7560**

Valeria Baldan

Giorgia Gugelmo

Zaira Salvador

Chiara Bertan

Christian Loro

Giancarlo Travaglia

Marianna Boscolo

Lara Mengato

Romina Valentini

Mara Cazzola

Sara Modolo

Beatrice Varotto

Giulia De Boni

Daria Piccolo

Alessandra Zattarin

Ilaria Fasan

Giulia Romanelli

Chiara Zorzin

Roberta Giacomini



REGIONE DEL VENETO
Azienda Ospedale
Università Padova

Dipartimento Didattico Scientifico Assistenziale
Integrato Medicina dei Sistemi

UOC DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA

sede via Giustiniani ☎ 049 821 3971

sede Ospedale S. Antonio ☎ 049 821 7560

✉ ambulatori.dietetica@aopd.veneto.it

<https://www.aopd.veneto.it/Dietetica-e-Nutrizione-Clinica>



Offre **informazioni, indicazioni** sull'organizzazione dell'Azienda Ospedale-Università Padova, e fornisce indicazioni sull'**accoglienza** dei parenti dei malati, dal lunedì al venerdì 9:00 -13:00;

☎ 049 821 3200 - ☎ 049 821 2090 ✉ urponline@aopd.veneto.it

Per richiesta informazioni o per presentare una segnalazione (reclamo, suggerimento, elogio), inquadrare il QR code per collegarsi a <https://www.aopd.veneto.it/URP>



Aggiornato al 24 giugno 2024