



## CENTRO SMILE

Ecco alcune semplici norme che possono essere utili ai fini di una rapida guarigione nella patologia da reflusso gastro-esofageo.

ALIMENTI	PERMESSI	DA EVITARE
LATTE E FORMAGGI	Latte intero o scremato o formaggi freschi e non fermentati (ricotta, mozzarella, grana, parmigiano)	Formaggi molto grassi e piccanti
MINESTRE	Pasta, riso in brodo vegetale o asciutti con olio ed eventualmente con pomodoro fresco, zuppe di verdure	Minestre di riso o pasta con brodo di dado o carne
CARNI E PESCE	Vitello, manzo, coniglio, tacchino, pollo senza pelle, pesce fresco o surgelato	Maiale grasso, frittture, salse, carni grasse, affumicate o sott'olio, salse di carne, sughi confezionati
AFFETTATI E INSACCATI	Prosciutto crudo o cotto molto magri e bresaola	Insaccati
UOVA	Cotte alla coque o in camicia	Fritte e sode
DOLCIUMI	Budini al latte, biscotti secchi, miele, marmellata e gelatine di frutta	Dolciumi di pasticceria con creme e liquori, cioccolato, dolciumi industriali in genere
BEVANDE	Acqua minerale non gassata, tisane di erbe	The, caffè, liquori, bibite, succhi in genere, spremute di agrumi
CONDIMENTI	Olio di oliva o extra vergine di oliva	Burro, strutto, margarina, dado, spezie

## MODIFICHE DELLO STILE DI VITA

- Elevare la spalliera del letto di 10-15 cm.
- Ridurre il sovrappeso
- Evitare indumenti troppo stretti
- Evitare di coricarsi subito dopo la fine del pasto (almeno due ore)
- Ridurre o sospendere il fumo
- Dormire preferibilmente sul fianco sinistro

## ALIMENTAZIONE

- Attenersi alla dieta prevista
- Masticare bene prima di deglutire
- Evitare menta e anice
- Ridurre il consumo di aglio e cipolla
- Evitare la frutta durante il pasto serale

## ATTIVITÀ FISICA

- Evitare l'attività fisica intensa
- Evitare flessioni sul busto

## FARMACI

- Seguire scrupolosamente le prescrizioni
- Consultare il medico prima di assumere altri medicinali