



## Regole Generali per la Gastrite

### Cibi da Evitare:

- Caffè
- Te
- Alcohol
- Frutti di bosco e agrumi
- Cioccolato
- Solenacee (pomodori, melanzane, peperoni)
- Spezie piccanti (incluso il pepe)
- Brodi, zuppe e alimenti bolliti
- Menta
- Aglio
- Cipolle
- Bevande frizzanti
- Zenzero e Curcuma
- Aceto, Keifr di acqua e Kombucha

### Sostanze da Evitare

- Tabacco
- Aspirina
- Antidolorifici (ibuprofeno e similari)
- PPI e Inibitori di acido nello stomaco

### Sostanze da Assumere

- Siero del latte
- Brodo di ossa

Iniziare con 1 sorso di ognuno, in base ai sintomi aumentare gradualmente fino a 1 bicchiere x 2 volte al giorno lontano dai pasti.



#### IMPORTANTE:

- Non ti coricare immediatamente dopo un pasto
- Non mangiare grosse quantità di cibo tutte assieme
- Mangia lentamente
- Quando mangi fallo tranquillamente, lo stress durante i pasti aumenta i sintomi
- Cerca di fare l'ultimo pasto in tardo pomeriggio ed evita di mangiare tardi
- Eleva leggermente la testa ponendo una coperta sotto il cuscino MA non utilizzare 2 cuscini o mettere la coperta sotto il collo