

Acest regim va este oferit de: Doamna Dana Bucur, Medic specialist Gastroenterolog cu competenta in Ecografie si Endoscopie digestiva. Detalii si programari pe www.gastromed.ro in cadrul rubricii contact.

REGIM IGIENO-DIETETIC IN BOALA DE REFLUX GASTRO-ESOFAGIAN

Alimente de evitat:

- Citrice, acrituri
- Rosii si sucul de rosii, ceapa, usturoiul, menta
- Condimentele iuti (piper, boia, ardei iute, hrean, mustar, etc)
- Cafea, cacao
- Ciocolata si alte dulciuri concentrate (prajituri de cofetarie, frisca, tort, biscuit cu crema sau ciocolata)
- Grasimi, prajeli inclusiv ulei sau ou prajit, rantasuri, afumaturi, maioneze, icre
- Bauturi carbogazoase
- **ALCOOL**

Reguli generale:

- Mese mici si dese
- Evita intinderea in pat imediat dupa masa
- Ultima masa se va servi cu 2-3 ore inainte de culcare
- Se va dormi cu capul ridicat pe 1-2 perne
- Scaderea ponderala e obligatorie pentru supraponderali
- Evita purtarea centurilor stranse
- **INTERZIS FUMATUL**
- **Medicamente de evitat: anticolinergice, Diazepam, Miofilin, Nifedipin si alti blocanti de calciu, blocanti alfaadrenergici**

Acest regim va este oferit de: Doamna Dana Bucur, Medic specialist Gastroenterolog cu competenta in Ecografie si Endoscopie digestiva. Detalii si programari pe www.gastromed.ro in cadrul rubricii contact.