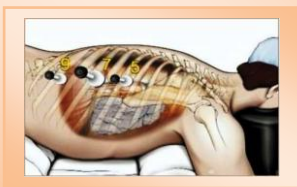


**Azienda Ospedaliera di rilievo nazionale e di alta specializzazione**  
"San Giuseppe Moscati" contrada Amoretta, 83100 – Avellino  
Centralino: 0825.203111



**Struttura Semplice di  
Chirurgia Mininvasiva  
dell' addome e del torace**

*Responsabile:*

**dr. Francesco G. Biondo**

Sito Web: [www.francescobiondo.it](http://www.francescobiondo.it)

e-mail: [fbiondo@virgilio.it](mailto:fbiondo@virgilio.it)

Tel. 0825. 203259 – 203375

Cell. 339.2816388

**Consigli dietetici  
nella MALATTIA da REFLUSSO  
GASTRO-ESOFAGEO (MRGE)**

**Informazioni per il paziente**

A cura del dr. Francesco G. Biondo

# Consigli dietetici per la malattia da reflusso gastro-esofageo (MRGE)

(utili anche dopo l'intervento di plastica antireflusso)

Con la collaborazione di: **Bernadette Marrocoli (Dietista)**  
Centro di dietologia A. O. "San G. Moscati" - Avellino tel. 0825.203294

Si consiglia anche dopo l'intervento di mantenere uno stile di vita e un'alimentazione che rispetti le raccomandazioni date:

- ☞ masticare bene tutti i cibi
- ☞ mangiare poco e spesso privilegiando alimenti ricchi di fibre e proteine e ben umettati
- ☞ preferire alla pasta sottile quella di grossa trafila, bucata e corta
- ☞ cenare almeno due ore prima di andare a letto
- ☞ dopo pranzo e dopo cena non sdraiarsi subito ma passeggiare per meglio digerire
- ☞ non bere alcolici, mangiare spezie, cibi piccanti e fritture
- ☞ mantenere un peso forma ed evitare il fumo di sigarette

## BEVANDE CONSIGLIATE:

ACQUE ALCALINE (SANGEMINI, ULIVETO), LATTE SCREMATO, YOGURT, CAFFÈ D'ORZO, LATTE DI RISO

## SONO PARTICOLARMENTE INDICATI:

- ☞ CREME DI FORMAGGIO DOLCE
- ☞ CREME DI LATTE, CON O SENZA UOVA E POCO ZUCCHERATE
- ☞ UOVA SE COTTE SENZA GRASSO (SI POTRANNO USARE PADELLE E TEGAMINI ANTIADERENTI) O BOLLITE
- ☞ FIOCCHI D'AVENA SE PASSATI

## SONO PERMESSI:

- ☞ OLIO DI OLIVA (PREFERIBILE AL BURRO E ALLA MARGARINA)
- ☞ GRISSINI, FETTE BISCOTTATE (TIPO SALUTE), BISCOTTI COMUNI
- ☞ PANE SE ABBRUSTOLITO O BISCOTTATO
- ☞ PASTE ALIMENTARI SOPRATTUTTO SE BUCATE (IN ACQUA, LATTE O BRODO VEGETALE)
- ☞ LE MINESTRE DI RISO, TAPIOCA, SEMOLINO, PASTINA GLUTINATA
- ☞ LA CARNE MAGRA BOLLITA (VITELLO - POLLO)
- IL PESCE MAGRO BOLLITO CONDITO CON OLIO
- ☞ LE UOVA FRESCHE E POCO COTTE
- ☞ I FORMAGGI MAGRI NON FERMENTATI E LE MOZZARELLE
- ☞ LE VERDURE BEN PASSATE E COTTE CONDITE CON OLIO
- ☞ I PASSATI DI PATATE, DI LEGUMI, DI ORTAGGI (CAROTE, BIETOLE, ZUCCHINI)
- ☞ LA FRUTTA, SOMMINISTRATA PREFERIBILMENTE COTTA IN ACQUA O FRESCA FRULLATA

## **SONO PROIBITI:**

- ☞ SPEZIE (CANNELLA-NOCE MOSCATO-CURRY), ACETO, SALSE PICCANTI
- ☞ IL PANE CALDO E LA MOLLICA
- ☞ I GRASSI COTTI, ANIMALI E VEGETALI
- ☞ I BRODI GRASSI DI CARNE E I BRODI RISTRETTI DI CARNE
- ☞ GLI ANTIPASTI, LE CARNI GRASSE, CARNI SALATE O AFFUMICATE O INSACCATE, CACCIAGIONE, SALUMI, ESTRATTI DI CARNE, PESCI GRASSI O CONSERVATI
- ☞ FORMAGGI FERMENTATI O GRASSI, IL MASCARPONE
- ☞ I LEGUMI NON PASSATI, I FUNGHI, I POMODORI NON COTTI, I PEPERONI, IL PREZZEMOLO, IL BASILICO, L' ORIGANO, LA CIPOLLA E L' AGLIO
- ☞ LA FRUTTA SECCA, ARANCE E MANDARINI E ALTRI AGRUMI , DATTERI, CASTAGNE
- ☞ I DOLCI SOPRATTUTTO SE MOLTO ZUCCHERATI, LE MARMELLATE MOLTO DOLCI , LA PANNA , IL CIOCCOLATO E LA MENTA

## **BEVANDE DA EVITARE:**

IL VINO, I LIQUORI, LA BIRRA, GLI APERITIVI ANCHE SE POCO ALCOOLICI, LE BEVANDE GASSATE E ACIDE (SUCCHI DI ARANCIA-LIMONE-POMPELMO-POMODORO), LE BEVANDE IN GENERE TROPPO CALDE O TROPPO FREDE, CAFFÈ, TÈ, CIOCCOLATO, MENTA.

## **SCHEMA DIETETICO SETTIMANALE ORIENTATIVO POSTOPERATORIO**

- DA OSSERVARE DOPO LA DIMISSIONE OSPEDALIERA PER CIRCA UN MESE
- DARE COMUNQUE PRIORITÀ ALLE PREFERENZE E ALL'ESPERIENZA PERSONALE NELLA SCELTA DEL MENU

### **LUNEDÌ**

#### **COLAZIONE**

LATTE 150 G CON ZUCCHERO 5 G  
FETTE BISCOTTATE N° 3 CON BURRO MAGRO 10 G

#### **ORE 11.00**

ORZO CON ZUCCHERO 5 G  
BISCOTTI COMUNI N° 2

#### **PRANZO**

RISO 60 GR IN BRODO MAGRO DI CARNE  
POLLO LESSO (UN'ALA COL PETTO)  
CAROTE LESSE PASSATE ALL'OLIO CRUDO  
FRUTTA FRULLATA 200 G  
FETTE BISCOTTATE N° 2

#### **MERENDA**

LATTE 100 G O  
FRULLATO DI FRUTTA 200 G  
FETTE BISCOTTATE N° 2 CON BURRO 10 G

#### **CENA**

PURÈ DI VERDURE MISTE (SENZA IL SEDANO)  
UOVO IN CAMICIA\* (COTTO IN BRODO LEGGERO VEGETALE)  
FRUTTA DI STAGIONE 80 GR  
FETTE BISCOTTATE N° 2

### **MARTEDÌ**

#### **COLAZIONE**

FIOCCHI D'AVENA PASSATI  
BISCOTTI COMUNI N° 2

#### **ORE 11.00**

CAFFÈ D'ORZO CON ZUCCHERO 5 G O  
FRULLATO DI FRUTTA 150 G

#### **PRANZO**

PENNE 100 G AL POMODORO 200 G  
PESCE MAGRO LESSO ALL' OLIO  
PATATE LESSE PASSATE ALL'OLIO CRUDO  
FRUTTA FRULLATA 200 G  
FETTE BISCOTTATE N° 2

#### **MERENDA**

LATTE CON ZUCCHERO 5 G  
BISCOTTI COMUNI N° 2

#### **CENA**

TAPIOCA IN BRODO  
MOZZARELLA 100 G  
FETTE BISCOTTATE N° 2

## **MERCOLEDÌ**

### COLAZIONE

FRULLATO DI FRUTTA  
FETTE BISCOTTATE N° 2 CON BURRO 10 G

### ORE 11.00

CAFFÈ D'ORZO CON ZUCCHERO 5 G  
BISCOTTI COMUNI N° 2

### PRANZO

PASTINA BUCATA AL BURRO  
SCALOPPINA 125 G AL LATTE MAGRO 90 G  
FAGIOLINI LESSI PASSATI  
FRUTTA FRULLATA 200 G  
FETTE BISCOTTATE N° 2

### MERENDA

YOGURT BIANCO 1 VASETTO  
FETTE BISCOTTATE N° 2 CON BURRO 10 G

### CENA

PASTINA IN BRODO  
UOVO IN CAMICIA  
FRUTTA COTTA SENZA BUCCIA 130 G  
FETTE BISCOTTATE N° 2

## **GIOVEDÌ**

### COLAZIONE

CAFFÈ D'ORZO CON ZUCCHERO 5 G  
PROSCIUTTO MAGRO CRUDO 30 G  
GRISSINI N° 4

### PRANZO

RISO 100 G AL LATTE MAGRO 200 G  
PESCE LESSO  
PATATE LESSE  
FRUTTA FRULLATA 200 G  
FETTE BISCOTTATE N° 2

### MERENDA

LATTE 50 G  
BISCOTTI N° 4

### CENA

PURÈ DI SPINACI 150 G  
RICOTTA IN CESTINO 150 G  
FRUTTA COTTA SENZA BUCCIA  
FETTE BISCOTTATE N° 3

## **VENERDÌ**

### COLAZIONE

FIOCCHI D' AVENA PASSATI  
FETTE BISCOTTATE N° 2 CON BURRO 10 G

### ORE 11.00

CAFFÈ D'ORZO O  
LATTE 50 G  
BISCOTTI N° 2

### PRANZO

SEMOLINO 40 G  
CARNE LESSA 75 G  
CAVOLFIORE LESSO PASSATO  
FRUTTA FRULLATA 200 G  
FETTE BISCOTTATE N° 2

### CENA

CREMA DI CAROTE 100 G  
SOUFFLÈ DI UOVA N° 1  
FRULLATO DI PERA  
FETTE BISCOTTATE N° 2

## **SABATO**

### COLAZIONE

LATTE 100 GR  
BISCOTTI N° 4 CON BURRO 10 G

### ORE 11.00

CAFFÈ D'ORZO CON ZUCCHERO 5 G O  
FRULLATO DI FRUTTA 150 G

### PRANZO

PASTA CON SALSA FRESCA  
SOGLIOLA  
FINOCCHI SCALDATI  
FRUTTA FRULLATA 200 G  
FETTE BISCOTTATE N° 2

### MERENDA

FETTE BISCOTTATE N° 4 CON BURRO 10 G

### CENA

PURÈ DI PATATE (200 G)  
BEL PAESE 50 G  
FRUTTA COTTA SENZA BUCCIA  
FETTE BISCOTTATE N° 2

## **DOMENICA**

### COLAZIONE

LATTE 100 G  
PROSCIUTTO CRUDO 30 G  
GRISSINI N° 4

### ORE 11.00

CAFFÈ D'ORZO CON ZUCCHERO 5 G O  
LATTE 50 G CON BISCOTTI N° 2

### PRANZO

MEZZANI ALLA BECHAMEL  
CARNE LESSA  
ASPARAGI LESSI PASSATI  
FRUTTA FRULLATA 200 G  
FETTE BISCOTTATE N° 2

### MERENDA

YOGURT 1 VASETTO  
BISCOTTI N° 2

### CENA

MINISTRA DI ZUCCA PASSATA 300 G  
RICOTTA IN CESTINO 150 G  
MACEDONIA DI FRUTTA COTTA 200 G  
BISCOTTI N° 2