

Ulcera peptica

L'Ulcera rappresenta una patologia molto frequente, caratterizzata da un'erosione della parete interna dello stomaco o del duodeno. tale erosione a volte può essere tanto profonda da sanguinare o addirittura da perforarsi. Al momento molti studi hanno dimostrato che i cibi che causano brucio- re non sempre causano un ritardo della guarigione. Se ne sconsiglia pertanto l'utilizzo solo allo scopo di evitare bruciori inutili.

Le raccomandazioni in generale sono le seguenti:

- evitare i pasti abbondanti;
- preferire i cibi semplici a quelli elaborati;
- evitare i cibi troppo caldi;
- abolire o ridurre al massimo il fumo;
- evitare le fritture;
- ridurre lo stress.
- nelle forme duodenali frazionare i pasti, introducendo almeno due spuntini (metà mattina e metà pomeriggio), non tanto per affrettare la guarigione quanto per alleviare il bruciore. Nelle forme gastriche converrà inizialmente limitare il numero dei pasti;

Cibi da eliminare o ridurre, distinti per categorie:

latticini: grassi e piccanti

pane e pasta: prodotti integrali;

carne: selvaggina, maiale, selvaggina, carne affumicata, sughi e brodi di carne;

pesce: molluschi e crostacei, pesci affumicati, sotto sale o sott'olio,

salumi e insaccati: tutti escluso crudo e cotto magri e bresaola;

uova: ammesse solo alla coque;

verdure: verdura cruda, cavoli, cavolfiori, ravanelli, rape, peperoni, funghi,

frutta: frutta secca e frutta non ben matura.

condimenti: condimenti di origine animale, margarina e dado;

bevande: bevande gassate, dolci, alcolici in genere, tè, caffè, succhi in genere;

dolci: pasticceria e al cioccolato.

Cibi permessi, distinti per categorie:

latticini: latte in genere, formaggi freschi non fermentati;

pane e pasta: prodotti non integrali;

carne: vitello, manzo, pollo, coniglio, tacchino...magri;

pesce: fresco;

salumi e insaccati: prosciutto crudo e cotto magri e bresaola;

uova: alla coque;

verdure: verdura cotta;

frutta: frutta ben matura.

condimenti: olio d'oliva o extravergine;

bevande: acqua naturale;

dolci: biscotti.