

# Recomanacions nutricionals dieta de protecció gàstrica i duodenal

La **dieta de protecció gàstrica** està indicada en la gastritis aguda i crònica, en fase de remissió d'úlceres pèptica, úlcera duodenal, hèrnia de hiata i dispèpsia en general.

L'objectiu d'aquesta dieta és **evitar els aliments que augmenten la secreció d'àcid clorhídric** o siguin **irritants de la mucosa**, així com evitar el reflux gastroesofàgic en l'hèrnia de hiata.

## RECOMANACIONS GENERALS:

- Reparteixi les ingestes en 5 àpats de petit volum, evitant els àpats copiosos. Menjar lentament i mastegar bé els aliments.
- Eviti els aliments que estimulen la secreció gàstrica: cafè, te, alcohol, aliments picants, begudes amb gas.
- Eviti els àpats molt calents i molt freds, eviti verdures crues o fruita molt madura.
- Eviti cítrics, millor consumir poma o pera al forn.
- Prengui infusions temperades de camamilla, herba llúïsa, fonoll o romer.
- Prioritzi el iogurt enlloc de la llet o utilitzi begudes vegetals enriquides amb calci.
- Prioritzi peix blanc enlloc de carn, i millor carn blanca (pollastre, gall dindi, conill).
- Utilitzi cocccions senzilles: vapor, bullit, planxa, forn, microones. Eviti torrar o cremar els aliments.
- Utilitzi la patata i l'arròs com a font d'hidrat de carboni.
- Prendre en poca quantitat les llegums triturades o sense pell.
- Utilitzi l'oli d'oliva verge com a greix principal de la dieta.
- Si té reflux: eviti aliments/begudes que disminueixen la pressió de l'esfínter esofàgic o que són irritants:

**ALIMENTS QUE DISMINUEIXEN LA PRESSIÓ DE L'ESFÍNTER ESOFÀGIC:** alcohol (sobretot vi blanc i cava), menta, all, ceba, xocolata, aliments alts en greix (olis, mantega, nata, margarina, salses, fregits, carns greixoses, formatges fermentats i molt curats).

**ALIMENTS AMB EFECTE IRRITANT DE LA MUCOSA ESOFÀGICA:** fruites i suc cítrics, productes derivats del tomàquet, cafè (normal i descafeïnat), aliments molt condimentats, espècies (com el pebre, clau, paprika, mostassa o canyella), aliments i begudes molt calents o molt fredes.

- Limiti el consum d'aliments 2h abans d'anar a dormir i elevar la capçalera del llit.
- Eviti el tabac, ja que disminueix la pressió de l' esfínter i augmenta el risc de reflux.
- Eviti portar roba molt cenyida i les faixes.



### ALIMENTS RECOMANATS

- **LACTIS:** llet desnatada i semidesnatada. logurt i quallada. Formatge fresc, mató, formatges suaus.
- **CEREALS:** refinats (no integrals), com arròs, sèmola, pasta blanca, pa blanc. Cereals d'esmorzar tipus *Cornflakes*. Galetes tipus Maria.
- **VERDURA I HORTALISSES:** verdures baixes en fibra, no flatulents i cuinades sense pell. Patata, pastanaga, carabassó.
- **FRUITA:** cuita, en compota o en conserva. Molt madures: pera, plàtan i poma.
- **CARNS:** carns magres (conill, pollastre, gall d'indi, pernil de pollastre i gall dindi).
- **PEIXOS:** blancs (lluç, bacallà, llenguado, gall, rap, llucet, orada, llobarro).
- **OUS:** passats per aigua, *poché*, ous al plat, durs i truita.
- **GREIX:** oli d'oliva verge. Millor afegir-lo en cru un cop cuinat l'aliment.
- **BEGUDES:** aigua, suc de fruites no àcides, infusions suaus. Recomanable beure 1-5-2L d'aigua al dia.
- **SUCRES:** melmelades, mel i confitures sense llavors.
- **VARIS:** caldos desgreixats.

**TIPUS DE COCCIONS:** cru, bullit, planxa, vapor, papillota, forn. Incorporar poc greix a les preparacions i evitar els fregits. **EVITAR** fregit, arrebossat, empanat, guisat amb molta salsa.

## ALIMENTS DESACONSELLATS

- LACTIS: derivats làctics amb fruites, cereals o fruits secs, formatges curats. Gelats, nata...
- CEREALS: integrals. Pa i galetes amb llavors afegides.
- LLEGUMS I FRUITS SECS: tots.
- VERDURA I HORTALISSES: verdures crues i flatulents (col, coliflor, bròquil, ceba, all, porro, carxofes, espàrrecs, pebrot).
- FRUITA: fruita amb pell, fruita verda o poc madura.
- CARNS: carns tendinoses o greixoses, pell de pollastre, vísceres, embotits, productes preparats càrnics.
- PEIXOS: peix blau com salmó, truita, sardines, anxoves, sorell, verat, tonyina, emperador, peix espasa.
- OUS: ou ferrat, truita de patates.
- GREIX: alvocat, llard, mantega, margarina, maionesa.
- BEGUEDES: estimulats com cafè (també descafeïnat), mate, te, coles. Menta, polioli, alcohol, begudes carbonatades i suc cítrics.
- SUCRES: dolç de llet, llet condensada, cacau soluble ensucrat, xocolata.
- DIVERSOS: extractes per a sopa (pastilles caldo), snacks, confitats, salses picants i àcides, salaons, espècies fortes.

### EXEMPLE DE MENÚ

#### ESMORZAR:

1 tassa de llet desnatada o 1 iogurt desnatat sense sucre + biscotes o cereals Cornflakes o galetes Maria

#### MIG MATÍ I BERENAR

1 iogurt desnatat sense sucre o suc de préssec o poma al forn o préssec en almívar

#### DINAR I SOPAR

1r plat: consomé desgreixat, sopa, puré de carabassó, patata, arròs blanc, pasta blanca

2n plat: peix blanc, carn magra, ou i/o clares, passat per aigua o truita francesa

Postres: plàtan madur o préssec en almívar o quallada sense sucre o poma al forn o pera madura o formatge fresc amb codonyat