









Recomandări pentru pacienții cu afecțiuni biliare

Important!

Recomandările de mai jos sunt orientative, ele trebuind a fi adaptate toleranței individuale și bolilor asociate de care suferă fiecare pacient în parte. Dacă doriți un regim individualizat stării Dumneavoastră de sănătate, [contactați-ne](#) informându-ne despre afecțiunile de care suferiți și unde să vă trimitem recomandările.

-  Mestecați bine alimentele și nu mâncați în grabă.
-  Mâncați 4–5 mese pe zi (se recomandă mese mici și fracționate).
-  După mesele principale stați culcat aproximativ ½ oră.
-  Grăsimile permise vor fi consumate crude prin adăugare la masă în farfurie și în cantități foarte mici (40–50g/zi).
-  Supele de carne se consumă cu prudență și doar după îndepărtarea grăsimii de la suprafață.
-  Evitați sosurile, rântășurile, tocanele, tocăturile, papricașul.
-  Consumul de lichide este indicat la sfârșitul mesei.
-  Sarea este permisă în cantitate moderată.

 **Reduceți fumatul până la suprimarea totală.**

Alimente permise

Supe: supe de legume, fără grăsimi sau rântăș, sărate moderat, supe de fulgi de ovăz, de orez, griș
Legume: fasole verde, morcovi, dovlecei, gulii, conopidă, spanac, salată verde, lăptuci, roșii, sub formă de salate sau pregătite fără ceapă ori rântășuri și cu unt sau untdelemn crud (soteuri, sau piureuri); **Cartofi** copti în coajă sau fierți, serviți cu puțin unt sau ulei, cu brânză de vacă ori sub formă de piure cu lapte; **Carne** (vită, vițel, miel, iepure de casă) slabă, curățată de piele, fascii și grăsime și de preferat albă (pui, găină, curcă), pregătită prin fierbere sau la grătar (mai târziu, după ameliorarea bolii), șuncă de Praga, parizer, crenvurști; **Pește** slab (șalău, știucă, biban); **Grăsimi:** unt, untdelemn, ulei de măsline (proaspete); **Ouă** moi. Se consumă cu prudență, după ameliorarea simptomelor. În caz de toleranță bună pot fi utilizate sistematic; **Lapte și lactate:** lapte dulce smântânit, lapte bătut, iaurt smântânit, kefir, brânză dulce de vacă, urdă, brânză de Olanda; **Paste făinoase:** griș, orez, macaroane, fidea, tapioca, fulgi de ovăz, în supe, budinci, sau fierte și completate la masă cu unt proaspăt, brânză dulce, lapte; **Pâine:** prăjită, pâine veche de o zi, biscuiți; **Dulciuri și prăjituri:** pregătite cu puține ouă și foarte puțină grăsime, prăjituri uscate, prăjituri cu miere, aluaturi

fragede, tarte cu fructe sau marmeladă, plăcintă cu mere sau brânză dulce; gemuri, dulceturi, miere; **Fructe** (crude, coapte la cuptor, sub formă de compoturi, gem, jeleuri): mere, prune, citrice, fragi, căpșuni, zmeură, pepene verde, struguri, smochine; **Băuturi**: apă minerală (Olănești, Călimănești, Sângeorz, Slănic Moldova), limonadă, sucuri de fructe, ceaiuri de plante (mentă, sunătoare, mușetel, tei, măceșe).

Alimente interzise

Supe: supe grase; **Legume**: legume uscate (fasole, linte, mazăre), mazăre verde, sparanghel, varză, vinete, roșii în cantități mari și necojite, ardei iute, ciuperci, ridichi, ceapă, usturoi, țelină, praz, murăturile; **Carne**: de porc, rață, găscă, vânat, carnea prăjită, carnea conservată prin afumare, mezeluri, șuncă grasă, organe (creier, rinichi, ficat, plămâni); **Pește** gras (nisetru, cegă, somn, morun, sardele, heringi), icre de pește, raci, fructe de mare; **Grăsimi**: untură, slănină; **Ouă** sub formă de omletă, ochiuri prăjite, maioneză; **Lapte și lactate**: lapte nesmântânit, brânzeturi fermentate, smântână; **Pâine**: caldă, pâine neagră, biscuiți preparați cu grăsime sau cacao; **Dulciuri și prăjituri**: cu creme grase, pregătite cu ouă, cacao, frișcă ori grăsime, tort, înghețată, ciocolată; **Fructe** nuci, alune, migdale, măsline; **Condimente**: piper, hrean, boia, dafin, muștar, oțet; **Băuturi**: cafea, băuturi pe bază de cola, alcool (bere, vin, țuică, etc.).

Regimul alimentar în ciroza hepatică

Important!

Recomandările de mai jos sunt orientative, ele trebuind a fi adaptate toleranței individuale și bolilor asociate de care suferă fiecare pacient în parte. Dacă doriți un regim individualizat stării Dumneavoastră de sănătate, [contactați-ne](#) informându-ne despre afecțiunile de care suferiți și unde să vă trimitem recomandările.

Alimente permise

Băuturi: lapte dulce, lapte cu cafea de orz sau cu ceai, lapte cu carbonat de calciu (o linguriță la un pahar), iaurt, decoct de țărâțe, sucuri de fructe sau de zarzavaturi (suc de sfeclă), chisel din lapte sau din sosuri de fructe. **Supe și ciorbe**: (de preferință câte o jumătate de porție de supe de zarzavaturi îngroșate cu făinoase ca: griș, orez, fulgi de ovăz, tăiței, găluște de griș; supe cu perișoare de brânză de vaci sau de carne (acestea se vor fierbe aparte). **Pâine**: pâine albă prăjită, sau pâine albă veche de o zi.

Carne: Carne slabă de vacă sau vițel, preparată rasol. Rasol de găină sau de pui. Perișoare sau chifteluțe fierte la aburi sau în sosuri dietetice. Grătar preparat cu carne mai întâi fiartă și friptă la cuptor fără coajă. Mâncăruri de carne preparate dietetic: musaca, chiftelile marinate, ardei umpluți. **Pește**: pește alb slab, rasol sau perișoare de pește fierte la aburi. **Ouă**: zdrențe de albuș în supă, omletă dietetică numai din albuș cu zahăr, cremă de albuș cu lapte, bezele. Gălbenușul e permis numai o dată sau de două ori pe săptămână în preparate. **Brânzeturi**: brânză de vaci, telemea desărată (indicată numai la bolnavii fără edeme sau ascită), urdă, caș slab nesărat și nefermentat. **Făinoase**: orez, griș, macaroane, tăiței, fidea, foarte bine fierte și limpezite în apă fierbinte, preparate mai ales sub formă de budinci sau albuș bătut. Mămăligă moale, bine fiartă. **Zarzat și legume**: pireuri, sosuri, budinci de zarzavaturi, preparate cu albuș bătut spumă. Cartofii se vor da de preferință fierți în coajă. Mâncăruri din zarzavaturi ca dovlecei, morcovi, fasole verde, preparate cu sosuri dietetice. Toate legumele vor fi bine fierte și în cantități moderate, de

preferință servite cu garnitură lângă rasol sau friptură. **Salate:** sfeclă coaptă la cuptor și mărunțită, salată verde bine mărunțită, morcovi rași mărunț pe răzătoare, roșii bine coapte, fără coji și sâmburi. **Fructe:** crude foarte bine coapte, rase pe răzătoare în cantitate moderată, fără coji și sâmburi. De preferință sucuri de fructe preparate cu gelatină, compoturi scăzute sau date prin sită, preparate din fructe fără coajă. Fructe coapte la cuptor fără coji și sâmburi. **Grăsimi:** grăsimi proaspete ca unt și untdelemn, care constituie grăsimea cea mai indicată pentru cirofici. Untul se adaugă la mâncarea pregătită fără grăsime, iar untdelemnul se va fierbe în sosul mâncării sau se va adăuga crud la salate. Se va respecta cantitatea de grăsime prescrisă de medic (în medie 50 g/zi) socotindu-se și grăsimile pe care le conține laptele și brânza, având în vedere că: 500 g lapte conțin 20 g grăsimi; 100 g telemea de primăvară conține 20 g grăsimi; 100 g telemea de toamnă conține 30 g grăsimi. **Sosuri:** preparate dietetic, fără grăsime prăjită, cu zeamă de zarzavat, cu lapte, cu verdețuri, cu suc de roșii. **Dulciuri:** miere de albine, peltea, făinoase cu lapte, cremă de lapte și albuș, biscuiți din albuș, budinci din făinoase îndulcite, sufleuri de fructe cu gelatină, chiseluri, gelatine dulci din brânză de vaci sau iaurt din sucuri sau pireuri de fructe, spumă de albuș, bezele, aluat uscat preparat cu brânză de vaci, cu jeleuri sau fructe. **Sare:** în cantitate moderată. **Diverse:** pentru a acri supele, sosurile, salatele, se va folosi sucul de lămâie sau sarea, de lămâie diluată; de asemenea borșul, iaurtul și chiar oțetul de fructe, în cantitate mică. Se vor folosi toate condimentele aromate, verdețuri ca: pătrunjel, mărar, tarhon, leuștean, dafin și cimbru. Pentru deserturi sunt indicate vanilia și coaja de lămâie sau de portocale. **Conserve:** se pot folosi conservele de legume din comerț, care nu conțin grăsimi, ca dovlecei, fasole verde, ardei grași - aruncând apa în care sunt conservate și fierbându-le din nou, pentru a înlătura sarea. De asemenea, se poate folosi sucul de roșii crude, cât și bulionul de foarte bună calitate și mai puțin sărat.

Pentru cei cu ascită sau edeme, supele sau ciorbele vor fi preparate fără sare și vor fi socotite în cantitatea de lichide permisă de medic. În cirozele cu ascită se exclude total sarea de bucătărie și sarea de lămâie.

Alimente interzise

Băuturi: orice fel de băutură cu alcool (țuică, drojdie, lichior, vermut, vin, etc.) precum și băuturile gazoase sau băuturile prea reci. **Pâine:** pâine albă sau neagră necoaptă sau caldă. **Carne:** carne grasă de vacă sau carne de porc, carne de oaie, carne de găscă, și rață, orice vânat sau carne afumată, sărată, conservată, mezeluri, zgârciuri, momițe, creier, uger, ficat. Orice fel de mâncăruri sărate, picante, iuți. **Pește gras:** sărat, afumat, conservat, prăjit. **Ouă:** gălbenușul în exces, omletă de ouă prăjite, ochiurile prăjite, maionezele. **Brânzeturi:** brânzeturile sărate, grase, fermentate ca: brânza de puțină, brânza de Dorna, brânza de burduf, cașcavalul etc. **Făinoasele:** insuficient fierte și nelimpezite, preparate cu grăsime prăjită și gălbenușuri multe. **Zarzavaturi și legume:** zarzavaturi cu partea lemnoasă (celuloza) grosolană, ca ridichile, guliile, castraveții, varza și conopida, mai ales crude, nemărunțite sau nerase pe răzătoare. Toate legumele uscate ca fasolea, linte, bobul, murăturile, varza acra de puțină. Orice legumă prăjită sau preparată cu sosuri cu rântaș. **Fructe:** verzi, necoapte, crude, tari, în cantitate mare, necurățite de coji și sâmburi. Nuci, alune. **Grăsimi:** untură, slănină, margarină, orice grăsime prăjită, gălbenuș în exces. **Sosuri:** toate sosurile preparate cu grăsime încinsă sau cu grăsime peste cantitatea permisă ori cu ceapă prăjită, muștar, piper, vin sau boia iute. **Dulciuri:** prăjiturile cu cremă de unt, plăcintele cu grăsime, baclavalele, aluaturile proaspete, dospite, prăjiturile cu ciocolată, cacao, clătitele, gogoșile, prăjiturile cu multe nuci. **Diverse:** sare în cantitate peste 5 g pe zi, boia, ardei iute, piper, muștar, oțet, ceapă crudă sau prăjită etc.

Sfaturi practice pentru bolnavii cu

intestin (colon) iritabil

Important!

Recomandările de mai jos sunt orientative, ele trebuind a fi adaptate toleranței individuale și bolilor asociate de care suferă fiecare pacient în parte. Dacă doriți un regim individualizat stării Dumneavoastră de sănătate, [contactați-ne](#) informându-ne despre afecțiunile de care suferiți și unde să vă trimitem recomandările.

Colonul iritabil poartă la diferite denumiri: intestin iritabil, colopatie funcțională sau mai popular colită. Foarte multă lume (aproximativ 15% în România, majoritate fiind femei) suferă de aceleași simptome ca Dumneavoastră. Este drept că numai o mică parte se adresează medicului și solicită un tratament.

Ce este bine să știi despre boala mea?



Este o boală la care cauza nu este cunoscută cu exactitate și investigațiile uzuale nu descoperă nimic neobișnuit.



Stabilirea diagnosticului necesită efectuarea unor investigații esențiale pentru eliminarea altor boli ce pot determina aceleași simptome.



Pentru persoanele în vârstă este esențială în special efectuarea unei [colonoscopii](#). Această explorare permite excluderea unor afecțiuni severe, în primul rând a cancerului de colon.



Colonul iritabil este o boală în care simptomele pot persista o perioadă lungă, chiar ani de zile, în ciuda regimului alimentar și eventual administrării unor medicamente.



Deși este o afecțiune supărătoare, nu este o boală gravă (nimeni nu a murit datorită ei) și nu este o boală care să se transmită.



O ameliorare netă a simptomatologiei se poate obține printr-un mod de viață echilibrat, cu mese regulate, evitarea exceselor, echilibru între muncă și odihnă, evitarea sedentarismului.

Reguli generale de dietă

Ce pot și ce nu pot mânca?



Fiecare bolnav cu colon iritabil este unic în felul său. Ce-i priște unui bolnav s-ar putea să producă neplăceri altuia. De asemenea, consumarea aceluiași aliment uneori poate determina probleme digestive iar alteori nu. Astfel, un regim alimentar foarte strict este inutil. Totuși, se recomandă identificarea de către bolnav a alimentelor care îi provoacă în mod repetat neplăceri digestive și evitarea consumului acestora.



Regimul alimentar variază și în funcție de simptomatologia care predomină: diaree, constipație, sau alternanța dintre diaree și constipație.

Cazurile sau episoadele cu preponderența constipației



Mergeți la toaletă zilnic la aceeași oră, de preferat dimineața după micul dejun.



Mâncați dimineața micul dejun, precedat sau nu de un pahar cu apă rece, eventual o linguriță de miere sau gem. O cafea, un pahar cu lapte sau un ceai laxativ poate fi un remediu miraculos și în același timp simplu al constipației.



Consumați o cantitate suficientă de lichide (minim un litru, între mese).



Evitați alimentele care favorizează constipația: brânzeturi, orez, carne, afine.



Se recomandă consumul de fibre vegetale din tărațe de grâu (20-30 gr./zi), pâine neagră, fulgi de ovăz, porumb, mere, prune, banane, portocale, pere.

Listă de alimente recomandate în constipație

Lactate: lapte, lapte bătut, chefir, iaurt. **Pâine și produse de patiserie:** pâine de grâu, pâine prăjită, pâine mixtă bine coaptă, graham, pâine neagră, prăjituri de fructe, tarte, chec. **Dulciuri:** zahăr, fructoză, dextroză, miere, zaharină și alți îndulcitori. **Fructe:** prune, piersici, pere, mere, caise, banane, portocale, mandarine, grape-fruit, căpșuni, zmeură, pepene galben, struguri, curmale, smochine. **Legume și salate:** fasole, mazăre uscată, morcovi, varză. **Condimente,** mirodenii: fără restricții. **Supe și sosuri:** fără restricții. **Carne, pește și mezeluri:** de evitat consumul excesiv. **Preparate de ou:** fără restricții. **Băuturi:** cafea, lapte, sucuri naturale, apă minerală, ceai de plante (laxative), dar nu ceai chinezesc.

Pentru alte detalii accesează pagina cu regimul indicat în [constipație](#).

Cazurile sau episoadele cu preponderența diareei



De obicei diareea din intestinul iritabil nu este severă și nu apare nocturn.



Este importantă auto-analiza dietei alimentare și evitarea alimentelor ce au determinat în trecut diaree.

Alimentele ce pot favoriza apariția diareei:



Laptele, cafeaua, coca-cola și sucurile din aceeași gamă, alimentele foarte condimentate, prunele, strugurii dar și alte fructe dulci (mere, pere, piersici, pepene).

Pentru alte detalii accesează pagina cu regimul indicat în [entero-colopatii funcționale precum și cel indicat în diareea acută](#)

Indicații pentru bolnavii cu constipație

Important!

Recomandările de mai jos sunt orientative, ele trebuind a fi adaptate toleranței individuale și bolilor asociate de care suferă fiecare pacient în parte. Dacă doriți un regim individualizat stării Dumneavoastră de sănătate, [contactați-ne](#) informându-ne despre afecțiunile de care suferiți și unde să vă trimitem recomandările.

O persoană suferă de constipație dacă are scaune de consistență crescută la intervale de peste trei zile sau dacă are mai puțin de trei scaune/săptămână. Tratamentul constipației cu purgative (Ciocolax, Cortelax, etc.) sau ceaiuri laxative (ceai de crușin) nu este de dorit deoarece folosirea acestora pe termen lung agravează constipația prin "lenevirea" colonului. Sunt permise în schimb supozitoarele cu glicerină, câte un supozitor/zi pentru declanșarea reflexului de scaun (defecație). Rezultatele cele mai bune apar prin respectarea pe termen lung a următoarelor **măsuri igieno-dietetice**:

- ✿ Crearea reflexului de scaun (defecație) la oră fixă (fie dimineața după micul dejun, fie seara după cină), evitând graba și în condiții de maximă concentrare, eventual recurgând la folosirea pe termen scurt a supozitoarelor cu glicerină. De multe ori apariția scaunelor este favorizată de consumul de lichide reci, miere sau dulceață, dimineața pe nemâncate.
 - ✿ Activitate fizică (mișcare) zilnică, inclusiv gimnastică pentru mușchii abdomenului.
 - ✿ Evitarea unor medicamente care predispun la constipație.
 - ✿ Evitarea orezului și alimentelor bogate în calciu (brânzeturile) ori tanin (afine, coacăze, vinurile roșii).
 - ✿ Consumul unei cantități suficiente de lichide (cel puțin 1,5 l/zi): apă, sucuri, ceaiuri, supe.
 - ✿ Consumul de fructe (mere, pere, piersici, struguri, prune proaspete sau mai ales uscate, curmale, smochine, alune, nuci), minim 2-300 g/zi (de exemplu 2 mere zilnic).
 - ✿ Consumul de legume precum salata verde, sfecla roșie, varza, fasolea, mazărea, morcovii, ridichile, etc. (după caz: crude, sub formă de salată de crudități sau fierte), de exemplu 2 morcovi/zi.
 - ✿ Consumul de tărațe de grâu înmuiate (îmbibate) în prealabil în apă, ceai, sucuri de fructe, lapte, iaurt, etc. Acestea se mai pot folosi și amestecate cu miere sau încorporate în diverse produse de panificație: pâine, covrigei, pogăcele, etc.
 - ✿ Tratatamentul se va începe cu 1-2 linguri/zi consumate la masa de seară, iar dacă scaunul nu se ameliorează (1 scaun la 1-2 zile) după 7-14 zile se trece la 3 linguri/zi și după alte 1-2 săptămâni la 4 linguri/zi. Deoarece unele persoane nu suportă tărațele de grâu (uneori pot provoca discomfort abdominal, balonare, etc.) acestea pot fi înlocuite cu semințe de in (același mod de administrare) sau alte produse bogate în fibre vegetale. De regulă, eficacitatea acestor produse descrește în următoarea ordine: semințe de in, tărațe de grâu, făină de grâu integrală, grâu fiert, ovăz, fulgi de porumb, soia. Toate aceste alimente vor fi folosite până la reglementarea de durată a scaunului sau pe termen nelimitat.
 - ✿ Se mai recomandă și dulciurile concentrate (miere, gem, dulceață, lactoză), laptele bătut, chefirul, sucul de mere, zeama de varză.
 - ✿ Se va respecta un orar regulat al meselor.
-

Alimentația și regimul de viață în diabetul zaharat

Important!

Recomandările de mai jos sunt orientative, ele trebuind a fi adaptate toleranței individuale și bolilor asociate de care suferă fiecare pacient în parte. Dacă doriți un regim individualizat stării Dumneavoastră de sănătate, [contactați-ne](#) informându-ne despre afecțiunile de care suferiți și unde să vă trimitem recomandările.

Scurte explicații

După cum știți, diabetul zaharat este o boală caracterizată printr-o insuficiență relativă sau totală de insulină (hormon secretat de pancreas, ceea ce face ca glucoza din pâine, făinoase, dulciuri și alte alimente să nu poată fi arsă în țesuturi, în cantitatea cerută de nevoile energetice ale organismului. Drept rezultat, glucoza crește în sânge (hiperglicemie). La o glicemie peste 1,80 g %, glucoza apare și în urină (glicozurie), unde nu se găsește în mod normal. Deci, prezența glucozei în urină arată că zahărul din sânge a crescut prea mult. Cu toată creșterea glicemiei, țesuturile sunt lipsite de glucoză și, ca o reacție naturală, organismul încearcă să o procure din grăsimile și proteinele alimentare (carne, brânză, lapte, ouă) sau chiar din proteinele și grăsimile din țesuturile proprii. Așa se explică scăderea în greutate a diabeticului și senzația de oboseală, cu toate ca el mănâncă mult. Faptul că diabeticul continuă să mănânce fără măsură nu face decât să-l dezechilibreze și mai mult. Crește și mai mult glucoza din sânge și se elimină mai multă glucoză prin urină. O dată cu glucoza se elimină prin urină și multă apă, și împreună cu ea sarea, ceea ce duce la deshidratarea organismului. Prin transformarea grăsimilor și proteinelor în glucoză se formează corpi cetonici, care sunt toxici și pot să ducă până la comă diabetică. Corpii cetonici se elimină sub formă de acetonă prin urină și prin respirație, dând mirosul caracteristic de mere stricate. Tratamentul urmat cu strictețe îl ferește pe diabetic de complicații și menține organismul într-o stare care nu se deosebește prea mult de starea normală. Se consideră că diabetul este echilibrat când glicemia se situează < 2 g %, glicozuria este absentă sau nu depășește 10 g/24 de ore, iar greutatea corpului rămâne neschimbată.

Alimentația

Tratamentul diabetului constă înainte de toate din regimul alimentar cu glucide reduse cantitativ și în cantitate fixă. Cantitatea de glucide este stabilită de medic și oscilează între 120 și 200 de g/zi (față de 300–350 g cât reprezintă de obicei consumul zilnic pentru un adult ned diabetic). Restricția făcută la glucide se compensează caloric cu alte alimente care nu conțin glucide (albumine, grăsimi, verdețuri) și din care bolnavul poate mânca atât cât să se sature. Când boala nu permite corpului să asimileze cantități <150 g glucide se intervine cu tratamentul medicamentos: insulina sau tablete antidiabetice, numai după caz și la prescripția medicului. Pentru a fi sigur că respectă regimul alimentar, diabeticul este obligat să cântărească zilnic alimentele care conțin glucide. Orice depășire a prescripției medicului la alimentele din această categorie, duce la decompensarea diabetului. În schimb, respectarea regimului permite diabeticului să-și continue activitatea la fel ca orice om normal. Regimul alimentar în diabet este format din două grupe de alimente, după cum urmează:

Alimente care nu conțin glucide și nu trebuie cântărite zilnic

Carne: vacă, vițel, pasăre, miel, porc, șuncă, piftie, mezeluri, conserve de carne (300 g). **Pește:** proaspăt sau conservat. **Brânzeturi:** brânză de vaci, caș, șvaițer, cașcaval (200-300 g). **Ouă:** proaspete (1/zi). **Grăsimi:** unt, untdelemn, margarină, slănină (60-100 g). **Smântână:** proaspătă (50-150 g). **Nuci, alune:** (4-5 bucăți). **Băuturi:** ceai, cafea, apă minerală. De asemenea vin alb, țuică sau coniac, dar cu moderație, abuzul fiind dăunător oricui și cu atât mai mult diabeticului. **Zarzavaturi:** roșii, vinete, spanac, ciuperci, ardei gras, varză albă, bame, varză

roșie, conopidă, castraveți, dovlecei, fasole verde, ridichi, andive, ștevie, lobodă, păpădie, untișor, salată verde (800 – 1 000 g).

Alimente care conțin glucide și trebuie socotite și cântărite zilnic pe cântar

Fruite proaspete: fragi, căpșuni, zmeură, agrișe, mure, piersici, mere, cireșe timpurii, caise, vișine, portocale (fără coajă, gutui, prune nu prea dulci (conțin 10% glucide)). **Lactate:** brânză de vaci, iaurt (conțin 4% glucide). **Făinoase:** paste făinoase, cartofi, orez sau griș, toate cântărite fierte (conțin 20% glucide). **Pâine:** proaspătă, indiferent de calitate (conține 50% glucide). **Mămăliga** prăjită, la fel și **fasolea** boabe cântărită fiartă (conțin 12% glucide).

Exemplu de regim cu 200 g glucide

Vor fi cântărite zilnic următoarele alimente:

- ✓ 300 g fructe;
- ✓ 500 g lapte (sau iaurt, sau brânză de vaci);
- ✓ 250 g cartofi (sau paste făinoase fierte, sau griș ori orez fiert);
- ✓ 200 g pâine sau de 4 ori mai multă măămăligă prăjită.

Indicații privind echivalența unor alimente

Alimentele cu conținut glucidic permise diabeticului se pot înlocui unele cu altele (în cantități echivalente).


Astfel: 20 g pâine = 250 g lapte (iaurt, brânză de vaci) = 50 g cartofi (o lingură) = 50 g orez sau griș fiert = 50 g paste făinoase fierte = 100 g fructe permise = 80 g măămăligă prăjită = 100 g morcovi.

După cum se vede, greutatea pastelor făinoase, a grișului și a orezului se socotește după fierbere.

Alimentele interzise

Diabeticului îi sunt oprite făinurile, biscuiții, legumele uscate, castanele, zahărul, ciocolata, bomboanele, prăjiturile, rahatul, dulceața, înghețata, berea, vinul dulce, mustul, siropurile, lichiorurile, strugurii, prunele uscate, perele pergamute.

Regimul de viață

 Dați multă atenție igienei personale, în special păstrați cu strictețe curățenia pielii și a gurii. Spălați-vă pe dinți după fiecare masă și tratați-vă eventualele focare dentare. Îngrijiți-vă picioarele, prin spălarea lor zilnică cu apă și săpun precum și prin evitare frigului și a încălțăminte necorespunzătoare.

 Evitați viața, zbuciumată, cu încordare nervoasă permanentă care stânjenește echilibrarea diabetului.

 Luați masa mereu la aceleași ore și respectați orele de somn.

❖ Evitați viața sedentară și supraalimentația care predispun la obezitate. Obezitatea agravează diabetul și înlesnește apariția complicațiilor vasculare.

❖ Pentru o mai bună ardere a glucozei vă este folositoare o activitate musculară, însă fără eforturi intense. De aceea vă recomandăm plimbări, mici excursii, gimnastică și sporturi ușoare: tenis de masă, ciclism, canotaj, vânătoare, scurte ascensiuni etc.

În cazul Dumneavoastră rația alimentară trebuie să conțină aproximativ ____ g glucide/zi, cantitate indicată de medicul Dumneavoastră în funcție de greutatea corporală, medicația pe care o urmați și valorile actuale ale analizelor (glicemie, glicozurie).

Alimentația pacienților cu diaree acută

Important!

Recomandările de mai jos sunt orientative, ele trebuind a fi adaptate toleranței individuale și bolilor asociate de care suferă fiecare pacient în parte. Dacă doriți un regim individualizat stării Dumneavoastră de sănătate, [contactați-ne](#) informându-ne despre afecțiunile de care suferiți și unde să vă trimitem recomandările.

În primele 24-48 de ore regimul alimentar trebuie alcătuit doar din lichide:

❖ ceaiuri neîndulcite (sau îndulcite cu zaharină ori foarte puțin zahăr) de mentă, mușețel, sunătoare, etc.;

❖ zeamă de orez;

❖ supe de morcovi sau zarzavat strecurate și normal sărate.

Cantitatea de lichide administrată trebuie să ajungă la 2-3 litri/zi în vederea refacerii pierderilor de apă.

Treptat regimul se lărgește cu supe de carne, supe de zarzavat paserate, supă de orez pasată, brânză proaspătă de vaci, carne slabă tocată (perișoare sau chiftele fierte în apă), pâine albă prăjită sau veche de o zi, paste făinoase bine fierte, suc de fructe.

Dacă evoluția este bună și se înregistrează o normalizare a scaunelor, se adaugă legume fierte trecute prin sită (cartofi, morcovi, spanac, dovlecei), apoi legume fierte nepaserate și carne slabă fiartă.

Mai târziu se introduc laptele (dacă nu există intoleranță la lapte) și ouăle.

Laptele se servește îndoit cu ceai sau fiert cu făinoase. Ouăle se folosesc inițial

în preparate dietetice (de exemplu budinci) și mai târziu sub formă de ouă fierte moi.

După câteva zile până la o săptămână se trece la o alimentație normală în care regimul alimentar se alcătuiește după dorința și mai ales după toleranța bolnavului. Se vor evita totuși pentru perioade variabile de timp dulciurile în exces, laptele simplu, alimentele bogate în celuloză (mazărea, varza, fasolea, ridichile, castraveții) precum și fructele crude.

Regimul de viață și alimentația pacienților cu gastrite, duodenite neulceroase, enteropatii funcționale, tiflo-colopatii

Important!

Recomandările de mai jos sunt orientative, ele trebuind a fi adaptate toleranței individuale și bolilor asociate de care suferă fiecare pacient în parte. Dacă doriți un regim individualizat stării Dumneavoastră de sănătate, [contactați-ne](#) informându-ne despre afecțiunile de care suferiți și unde să vă trimitem recomandările.

- ✿ Luați masa la ore fixe și evitați prânzurile abundente (sunt de preferat 5-6 mese/zi dar mai reduse cantitativ).
- ✿ Rețineți alimentele care v-au făcut rău în trecut și ocoliți-le de fiecare dată.
- ✿ Mâncați în liniște și fără grabă. Căutați să nu fiți prea obosit sau nervos când vă așezați la masă.
- ✿ Mestecați bine hrana și dacă este cazul tratați-vă dantura.
- ✿ Respectați cele 8 ore de somn în cursul nopții și, pe cât posibil, odihniți-vă după masa de prânz.
- ✿ Evitați aspirina, salicilații, fenilbutazona, cortizonul (prednisonul) și alte medicamente antireumatice, antitermice și antalgice (împotriva durerilor de cap, dinți, articulații, etc.).
- ✿ Rețineți că alcoolul și fumatul sunt strict interzise.
- ✿ Nu uitați că alături de medicamentele prescrise de medicul Dumneavoastră, alimentația corectă este un mijloc terapeutic la fel de important în cazul afecțiunii de care suferiți.
- ✿ Mâncarea va fi preparată astfel încât să nu favorizeze stagnarea alimentelor în

stomac.

- ✘ Supele se vor prepara prin fierberea suficientă a legumelor și zarzavaturilor care vor fi apoi strecurate, zeama fiind îngroșată cu griș, paste făinoase, orez, cartofi. Supele de carne sunt permise dacă nu sunt foarte grase.
- ✘ Legumele permise (bine fierte) se vor servi sub formă de pireuri, soteuri, budinci sau sufleuri (preparate la baie de apă) la care se poate adăuga unt sau ulei crud (rețineți că grăsimile permise se vor consuma doar crude, adăugându-le în farfurie la masă).
- ✘ Carnea permisă se prepară la începutul bolii doar prin fierbere, înăbușire sau sub formă de perișoare fierte la abur. După ameliorarea simptomelor se poate încerca și prepararea la grătar (dar nu prăjirea în ulei ori grăsime!).
- ✘ Sarea poate fi folosită în cantitate moderată la pregătirea hranei, cu condiția să nu suferiți de alte boli pentru care sarea este contraindicată.
- ✘ Se vor evita produsele din lapte care conțin zer precum și dulciurile concentrate, fructele și legumele.

Alimente permise

- ✘ **Carne** (proaspătă sau congelată) fără grăsimi, de vacă, vițel, pasăre (găină), iepure de casă. După ameliorarea simptomelor se poate consuma și carne de porc, miel, oaie, alte păsări, cu condiția ca înainte de preparare să fie curățată de grăsimi, piei, fascii.
- ✘ **Mezeluri:** șuncă slabă, parizer, polonezi, crenvurști;
- ✘ **Pește** alb slab, de preferat rasol.
- ✘ **Lactate:** brânză proaspătă de vaci, caș (de vacă sau de oaie), urdă scurse bine de zer, iar după ameliorarea simptomelor și telemea proaspătă;
- ✘ **Ouă** proaspete, fierte moi (oul se pune în apa clocotită și se ține 3 minute) sau preparate sub formă de ochiuri românești ori omletă dietetică (în baie de apă);
- ✘ **Grăsimi:** unt proaspăt, ulei, în cantitate de 50-60 grame/zi;
- ✘ **Făinoase:** griș, arpacaș, orez, fulgi de ovăz, paste făinoase; pâine albă (veche de o zi), cozonac (uscat), biscuiți, pișcoturi;
- ✘ **Dulciuri:** prăjituri de casă cu aluat uscat sau aluat fiert (ecler), pandișpan, ștrudel (cu brânză, dar nu și cu fructe). Zahărul sau mierea sunt permise în cantitate mică, adăugate în ceai sau desert.
- ✘ **Fructe:** banane;
- ✘ **Legume și zarzavaturi** fragede, cu celuloză moale: dovlecei, spanac, fasole

verde tânără, mazăre verde, salată verde, cartofi (fierți, copti sau pireu, dar nu prăjiți);

🚫 **Băuturi:** ceaiuri (de mentă, mușețel, sunătoare, tei) slab îndulcite, apă minerală plată (neacidulată), sucuri crude de morcovi, mere, piersici, cireșe, vișine, citrice.

Alimente interzise:

🚫 **Carne** grasă, sărată, afumată, mezeluri (altele decât cele permise), cârnați;

🚫 **Pește** gras, sărat, afumat, conserve de pește;

🚫 **Lactate:** brânzeturi fermentate, sărate, afumate, lapte dulce, lapte bătut, iaurt, kefir, smântână, frișcă;

🚫 **Grăsimi:** untură, slănină, alimente preparate cu grăsime încinsă, rântășuri, maioneză;

🚫 **Făinoase:** pâine moale, pâine prăjită, pâine neagră, mămligă, găluște de făină sau griș, tăiței grași, pesmet prăjit;

🚫 **Dulciurile** concentrate, marmeladă, dulceață, miere, ciocolată, cacao, compoturile, aluaturile dospite proaspete, prăjiturile cu cremă;

🚫 **Zarzavaturi** crude, zarzavaturi fibroase, ațoase sau cu celuloză dură (castraveți, morcovi, ridichi, gulii, sfeclă, conopidă, varză albă, varză roșie, fasole uscată, mazăre uscată, linte, ciuperci, vinete, roșii (mai ales sub formă de sos sau supă de roșii), legume picante (ceapă, usturoi, ardei iute);

🚫 **Fructe** și derivatele lor (compot, gem, dulceață, etc.)

🚫 **Condimente** iuți și iritante: piper, boia, ardei iute, hrean, muștar, dafin, oțet, murături;

🚫 **Băuturi:** orice băutură foarte rece sau fierbinte, băuturi acre, alcool, ceai rusesc, chinezesc, cafea.

Indicații igieno-dietetice pentru bolnavii cu hepatopatii cronice

Important!

Recomandările de mai jos sunt orientative, ele trebuind a fi adaptate toleranței individuale și bolilor asociate de care suferă fiecare pacient în parte. Dacă doriți un regim individualizat stării Dumneavoastră de sănătate, [contactați-ne](#) informându-ne despre afecțiunile de care suferiți și unde să vă trimitem recomandările.

Bolnavul poate urma o activitate profesională ușoară, fără eforturi fizice mari și fără deplasări. În cazuri particulare, la aprecierea medicilor, bolnavul va renunța temporar la orice activitate. Se va păstra un repaus de noapte de 8-9 ore (chiar dacă nu doarme) și 1-2 ore pe zi repaus orizontal după masa principală. Alimentația va fi variată, cuprinzând toate felurile de alimente și ținând cont de experiența, gusturile și obiceiurile alimentare ale fiecărui bolnav în parte. Se recomandă o grijă specială în ceea ce privește igiena alimentară pentru evitarea toxiinfecțiilor intestinale.

Interzise

Gătitul cu rântaș, prăjiturile, supele de carne, condimentele (piper, boia, ceapă, usturoi, foi de dafin, etc.) cafeaua, tutunul și mai ales alcoolul, grăsimea de porc, restul grăsimilor permise depășind cantitatea zilnică de 50-60 g, păstăioasele și mai ales boabele uscate (fasole, linte, mazăre, gulii, conopidă, varză creață, gutui, nuci, mac, alune) și, în general, se vor evita cantitățile mari de fructe crude. Aluaturile calde proaspete se vor evita de asemenea.

Permise

Lapte dulce și iaurt proaspăt, brânză dulce de vacă și oaie, unt, smântână, ulei (în limita admisă a grăsimilor), gris, orez, cartofi, pâine albă, tăiței, macaroane (cu ou), ștrudel cu brânză și mere, rulade (cu rahat, marmeladă, brânză), cozonac, biscuiți, budincă (de gris, de orez), carne slabă 100-150 g/zi (vită, vițel, miel, oaie, pasăre slabă, pește slab și excepțional carne de porc aleasă de grăsime). Carnea se va găti rasol și grătar. În cazuri speciale la aprecierea medicului se va reduce cantitatea de carne și brânză. Sunt permise de asemenea fructele crude în cantități moderate (cireșe, vișine, fragi, căpșuni, mere, prune, caise, piersici, struguri, zmeură, lămâi, portocale, banane).

Notă!

Dacă unul sau altul din alimentele permise determină balonări, diaree, urticarie etc., el va fi înlăturat imediat din lista celor admise, urmând a cere ulterior părerea medicului.

Recomandări pentru pacienții cu pancreatite

Important!

Recomandările de mai jos sunt orientative, ele trebuind a fi adaptate toleranței individuale și bolilor asociate de care suferă fiecare pacient în parte. Dacă doriți un regim individualizat stării Dumneavoastră de sănătate, [contactați-ne](#) informându-ne despre afecțiunile de care suferiți și unde să vă trimitem recomandările.

✿ În pancreatita acută de cele mai multe ori este necesară suprimarea alimentației orale, reluarea acesteia fiind posibilă după 3-4 zile și numai sub supraveghere medicală; de aceea recomandările dietetice se vor referi în special la pancreatita cronică.

✿ Este cu desăvârșire interzis consumul de alcool sub orice formă ar fi acesta.

✿ Trebuie reținut că fumatul și consumul de cafea accentuează durerea.

✿ Mâncați de 4-5 ori pe zi , mese aproximativ egale ca volum.

✿ Nu consumați prea multe alimente celulozice (fructe și legume proaspete), având în vedere efectul fibrelor alimentare asupra enzimelor pancreatice (adsorbție, sechestrare).

✿ Evitați consumul de lichide în timpul mesei pentru a nu dilua enzimele digestive.

✿ În lipsa altor afecțiuni asociate consumul de sare va fi normal.

✿ În caz de apariție a diabetului zaharat regimul va avea caracteristicile [regimului diabetic](#) , cu mențiunea că glucidele nu vor scădea niciodată sub 250 grame/zi, iar lipidele se vor crește cu prudență astfel încât starea de nutriție să nu fie afectată.

✿ Regimul alimentar trebuie adaptat fiecărui caz în parte, dar în linii mari va fi bogat în calorii (hipercaloric) conținând aproximativ 2500-3000 de calorii din care 30% proteine, 30% lipide și 40% glucide.

Proteinele

Cantitatea de proteine variază între 100-150 g, din care 65-75% vor fi proteine de origine animală. Se preferă carne slabă, ușor digerabilă (pește, vacă, vițel, pui, ficat) fiartă sau grătar (carnea friptă are avantajul că la un volum mic aduce un aport proteic substanțial), la care se adaugă brânză de vacă, ouă fierte moi.

Lipidele

Clasic se recomandă un regim sărac în grăsimi (hipolipidic). Se admite însă că 40% din grăsimi se absorb totuși chiar în condițiile existenței deficitului enzimatic. Fără a exagera, se acceptă că administrarea unor cantități ceva mai mari de lipide, în special în asociere cu preparate enzimatice (Nutrizim, Triferment, Festal, Kreon etc) va evita scăderea în greutate și va oferi o șansă suplimentară organismului de a-și valorifica la maxim posibilitățile enzimatice. Bine tolerate sunt untul proaspăt de vacă, brânzeturile cu mai puțin de 50% grăsimi, laptele ecremat, uleiul de floarea soarelui, porumb sau soia. De o mare importanță sunt trigliceridele cu lanț scurt care reprezintă niște grăsimi întâlnite în special în uleiul de cocos, care conțin acizi grași cu 8 sau 10 atomi de carbon și care se pot absorbi independent de prezența lipazei.

Glucidele

Se recomandă un regim hiperglucidic (în medie 400 g glucide/zi), ceea ce asigură un aport caloric crescut. Se va administra pâine albă veche de o zi sau prăjită, fierturi de cereale, legume fierte în abur (mai puțin cartofi), fructe proaspete bine coapte sau în compot, suc sau gelatina de fructe, miere.

Sfaturi pentru bolnavii cu porfirie

Important!

Recomandările de mai jos sunt orientative, ele trebuind a fi adaptate toleranței individuale și bolilor asociate de care suferă fiecare pacient în parte. Dacă doriți un regim individualizat stării Dumneavoastră de sănătate, [contactați-ne](#) informându-ne despre afecțiunile de care suferiți și unde să vă trimitem recomandările.

Boala care v-a fost diagnosticată se manifestă asemănător și poate fi confundată foarte ușor cu alte afecțiuni (abdominale, cardio-vasculare, dermatologice, neurologice, psihice), motiv pentru care atunci când solicitați consult medical pentru diverse suferințe, în primul rând pentru dureri (colici) abdominale intense, avertizați-vă medicul că a-ți fost depistat cu porfirie.

Evitați expunerea la soare sau utilizați creme (unguente) protectoare care să vă apere de efectul nociv al razelor solare asupra pielii.

Consumați o alimentație bogată în dulciuri, fructe și legume. Dulciurile concentrate (zahăr, miere, siropuri, dulceață, glucoză) sunt indicate în cantitate mare în special în cursul crizelor dureroase abdominale.

Reduceți cantitatea de sare din alimentație pentru că sunteți predispus la hipertensiune arterială.

Deoarece crizele dureroase pot fi declanșate de alcool, evitați consumul acestuia, care în plus este dăunător și pentru ficat și sistemul nervos, organe care au de suferit în această boală.

Porfria poate fi agravată și de diverse infecții, traumatisme, emoții, medicamente, motiv pentru care evitați sau combateți toți acești factori nocivi pentru Dumneavoastră.

Nu utilizați medicamente din proprie inițiativă, deoarece multe vă sunt contraindicate (vezi lista).

Medicamente contraindicate în porfirii:

Porfiriile reprezintă o grupă de afecțiuni în care numeroase produse medicamentoase sunt [contraindicate](#).

Medicamente posibil de administrat:

Acetaminofen (Paracetamol), Analgezice narcotice, Aspirină, Atropină, Bromuri, Cimetidină, Cortizon, Fenotiazine, Insulină, Penicilină și derivați, Ranitidină, Streptomycină.

Regim pentru pacienții cu rectocolită ulcero-hemoragică

Important!

Recomandările de mai jos sunt orientative, ele trebuind a fi adaptate toleranței individuale și bolilor asociate de care suferă fiecare pacient în parte. Dacă doriți un regim individualizat stării Dumneavoastră de sănătate, [contactați-ne](#) informându-ne despre afecțiunile de care suferiți și unde să vă trimitem recomandările.

❖ Chiar dacă în prezent se consideră că alimentația bolnavilor cu rectocolită nu trebuie să fie extrem de restrictivă, regimul alimentar este unul dintre cele mai importante mijloace de tratament ale bolii, astfel încât vor fi evitate alimentele bogate în celuloză dură (fasole, mazare uscată, linte, vinete, castraveți, praz, conopidă, varză, gulii, ridichi), condimentele (ardei, piper, boia, dafin, hrean, ceapă, usturoi), dulciurile foarte concentrate, laptele (doar cei care fac diaree după consumarea acestuia), alimentele la care pacientul este alergic și în general orice produs pe care bolnavul nu-l tolerează din punct de vedere digestiv.

❖ Mâncarea va fi preparată prin fierbere, aburi sub presiune, la cuptor sau la cuptorul cu microunde.

- ✿ Este preferabil ca grăsimile să nu se încălzească prin fierbere și mai ales prin frigere (se vor adăuga crude peste mâncarea servită în farfurie).
- ✿ Vor fi evitate aspirina, medicamentele antireumatice și antifebrile, mai ales cele care se administrează sub formă de supozitoare, deoarece există riscul declanșării unui episod de activitate (diaree).
- ✿ În perioada cu scaune diareice și sângerare rectală, regimul va fi mai strict, până când se normalizează scaunul, mai ales în primele 3–5 zile, urmărindu-se cruțarea *chimică* (interzicerea condimentelor și dulciurilor concentrate, laptelui, smântânii, brânzeturilor fermentate, prăjelilor, sosurilor), *termică* (se evită alimentele reci sau fierbinți) și *mecanică* a intestinului (se evită fructele, legumele, zarzavaturile și în general orice aliment bogat în rezidii).
- ✿ Alimentele sărace în rezidii și deci indicate, sunt reprezentate de supe de carne sau perișoare, carnea proaspătă sau congelată de animal tânăr (rasol sau grătar), orezul, pâinea albă, zahărul (adăugat în diverse preparate), ouăle (fierte moi), untul.
- ✿ Mesele vor fi mai dese și reduse cantitativ.
- ✿ După ameliorarea scaunului regimul se îmbogățește treptat cu câte 1–2 noi produse alimentare în fiecare zi, urmărindu-se în ce măsură acestea sunt tolerate. Se vor introduce cantități mici de legume, la început fierte și/sau paserate, mai puțin cele menționate la început. Se pot încerca de asemenea, sucurile de legume (roșii, morcovi), salata verde tăiată fin, cartofii prăjiți, iar ca desert compoturi, sucuri sau chiar fructe crude cu excepția caiselor, perelor, prunelor și citricelor (portocale, lămâi, etc.)
- ✿ Deși o mare parte din pacienți nu suportă laptele, mai ales în timpul episoadelor diareice, după ameliorarea scaunului, se poate încerca acest aliment foarte bogat în principii nutritive. La început se introduc cantități mici, eventual diluate cu apă sau ceai, iar dacă astfel alimentul este tolerat și nu produce diaree, cantitatea se poate crește. Se poate încerca de asemenea, laptele fără lactoză care se procură din farmacii.

Alimentația în cursul puseelor acute de rectocolită

Alimente	Permise	Interzise
Băuturi	Ceai călduț și slab îndulcit (de plante: mentă, mușețel, sunătoare, dar nu ceai negru, verde, etc.), Cafea (de preferință decofeinizată)	Lapte, sucuri de fructe, băuturi reci, alcool
Pâine	Albă de grâu, niciodată prea proaspătă (eventual se prăjește)	Pâine integrală
Cereale	Decorticate sub formă de fierturi (terci) de orez, fulgi de ovăz	Nedecorticate, mămligă
Lactate	Brânzeturi nefermentate: brânză dulce de vacă din care s-a scurs foarte bine zerul, caș, telemea de vacă	Lapte, iaurt, smântână, alte preparate lactate care mai conțin zer, brânzeturi fermentate
Grăsimi	Unt, margarină, ulei (crud sau adăugat în farfurie, după prepararea mâncării), frișcă	Grăsimi prăjite
Carne	Animal tânăr (rasol sau grătar), șuncă presată, neafumată, mușchi țigănesc și mușchi filé (fierte)	Cu mult țesut conjunctiv sau grăsime, carne prăjită, afumată, conservată
Ouă	Fierte moi sau ochiuri românești (în apă), maioneze	Prăjite, omletă
Cartofi	Fierti, copti	Prăjiți
Paste făinoase	Din făină albă (tăieței, macaroane, fidea) preparate prin fierbere sau la cuptor	
Supe, ciorbe	Supe de carne sau perișoare	Supe, ciorbe, creme de legume și fructe
Legume	Nici una	Toate
Fructe	Nici unul	Toate
Deserturi	Pișcoturi, turtă dulce, jeleuri, șerbet, creme, budincă, prăjituri de casă, miere pentru îndulcirea ceaiului	Marmeladă, gemuri, nuci, alune ciocolată, cacao
Diverse	Pătrunjel, mărar, cimbru, oțet în	Condimente iuți, murături, măsline, ceapă, usturoi, conserve

	cantitate redusă, sare	(carne, fructe, legume)
--	------------------------	-------------------------

Boală de reflux gastro-esofagian și hernie hiatală

Important!

Recomandările de mai jos sunt orientative, ele trebuind a fi adaptate toleranței individuale și bolilor asociate de care suferă fiecare pacient în parte. Dacă doriți un regim individualizat stării Dumneavoastră de sănătate, [contactați-ne](#) informându-ne despre afecțiunile de care suferiți și unde să vă trimitem recomandările.

Dormiți cu capul mai ridicat (prin adăugarea unei perne în plus sau prin înclinarea patului cu 15° față de planul orizontal. Evitați dormitul în decubit ventral (pe burtă).

Evitați centurile, corsetele sau îmbrăcămintea prea strânsă pe trup.

Simptomele pe care le aveți sunt favorizate de obezitate, constipație și tuse, motiv pentru care tratați toate aceste afecțiuni.

Evitați prânzurile abundente (sunt de preferat 5-6 mese/zi dar mai reduse cantitativ).

Evitați cinele copioase și nu vă culcați mai repede de 1-2 ore de la ultima masă. Mâncați în liniște și fără grabă. Căutați să nu fiți prea obosit sau nervos când vă așezați la masă.

Mestecați bine hrana și dacă este cazul tratați-vă dantura.

Rețineți alimentele care v-au făcut rău în trecut și ocoliți-le de fiecare dată, fără imprudențe.

Reduceți cantitatea de grăsimi din alimentație.

Nu mâncați dulciuri concentrate pe stomacul gol.

Exclueți din alimentație ciocolata, cacaoa, condimentele, sucurile de citrice, sucurile și supa de roșii, supele de carne, prăjelile și rântașurile.

Rețineți că alcoolul, fumatul, cafeaua și ceaiul veritabil sunt strict interzise. La fel și Coca-cola sau Pepsi-cola. Sunt contraindicate și alte băuturi carbo-gazoase (apa minerală, sucurile acidulate, berea, șampania, etc.).

[Evitați](#) aspirina, salicilații, fenilbutazona, cortizonul (prednisonul) și alte medicamente antiinflamatoare, antireumatice, antitermice și antalgice (împotriva durerilor de cap, dinți, articulații, etc.).

[Excludeți](#) (când este posibil și doar după consultarea medicului Dumneavoastră) medicamentele care scad presiunea sfincterului esofagian inferior și favorizează refluxul sucului gastric dinspre stomac.

Nu uitați că în cazul bolii de care suferiți, alături de medicamentele prescrise de medicul Dumneavoastră, măsurile igienico-dietetice enumerate anterior reprezintă un mijloc terapeutic la fel de important.

Reguli de viață și alimentația pacienților cu ulcer gastro-duodenal

Important!

Recomandările de mai jos sunt orientative, ele trebuind a fi adaptate toleranței individuale și bolilor asociate de care suferă fiecare pacient în parte. Dacă doriți un regim individualizat stării Dumneavoastră de sănătate, [contactați-ne](#) informându-ne despre afecțiunile de care suferiți și unde să vă trimitem recomandările.

Luați masa la ore fixe. Evitați prânzurile abundente (sunt de preferat 5-6 mese/zi dar mai reduse cantitativ).

Mâncați ori de câte ori apare durerea.

Rețineți alimentele care v-au făcut rău în trecut și ocoliți-le de fiecare dată, fără imprudențe.

Mâncați în liniște și fără grabă. Căutați să nu fiți prea obosit sau nervos când vă așezați la masă.

Mestecați bine hrana și dacă este cazul tratați-vă dantura.

Respectați cele 8 ore de somn în cursul nopții și, pe cât posibil, odihniți-vă după masa de prânz.

Evitați medicamentele care cresc aciditatea gastrică, sunt agresive pentru mucoasă sau scad mecanismele de apărare ale stomacului.

Rețineți că alcoolul și fumatul sunt strict interzise. Evitați, de asemenea, cafeaua mai ales pe stomacul gol.

Nu uitați că alături de medicamentele prescrise de medicul Dumneavoastră, alimentația corectă este un mijloc terapeutic la fel de important în cazul ulcerului gastro-duodenal, astfel încât, pe lângă regulile enunțate înainte, în cursul episoadelor dureroase respectați și indicațiile de mai jos.

Regimul alimentar urmărește cruțarea gastrică și dacă este prescris corect poate acționa ca un veritabil "pansament" pentru stomac.

Alimentul de bază pentru obținerea efectului de "cruțare" și "pansare" gastrică este laptele. În cazurile în care nu suportați laptele din diverse motive (când provoacă balonare și diaree) puteți încerca să beți lapte înjumătățit (taiat) cu apă sau ceai ori puteți adăuga o linguriță de bicarbonat de calciu (sau câteva picături de suc de lămâie) la o cană de lapte.

Mâncarea va fi preparată astfel încât să nu sporească secreția de suc gastric și să nu favorizeze stagnarea alimentelor în stomac.

Supele se vor prepara prin fierberea suficientă a legumelor și zarzavaturilor, zeama fiind îngroșată cu griș, paste făinoase, orez, cartofi sau zarzavaturi trecute prin sită.

Legumele (bine fierte) se vor servi sub formă de pireuri, soteuri, budinci sau sufleuri (preparate la baia de apă) la care se poate adauga unt sau ulei crud (rețineți că grăsimile permise se vor consuma doar crude, adăugându-le în farfurie la masă).

Carnea permisă se prepară la începutul bolii doar prin fierbere, înăbușire sau sub formă de perișoare fierte la abur. După ameliorarea simptomelor se poate încerca și prepararea la grătar (dar nu prăjirea în ulei ori grăsime!).

Sarea poate fi folosită în cantitate moderată la pregătirea hranei, cu condiția să nu suferiți de alte boli pentru care sarea este contraindicată.

Alimentele nu se vor servi prea reci sau prea fierbinți.

Alimente permise

Carne (proaspătă sau congelată) fără grăsime, de vacă, vițel, pasăre (găină), iepure de casă. După ameliorarea simptomelor se poate consuma și carne de porc, miel, oaie, alte păsări, cu condiția ca înainte de preparare să fie curățată de grăsime, piei, fascii.

Mezeluri: șuncă slabă, parizer, polonezi, crenvurști; **Pește** alb slab, preparat numai rasol.

Lactate: lapte dulce consumat simplu sau cu făinoase, smântână, frișcă, brânză proaspătă de vaci, caș (de vacă sau de oaie), urdă, iar după ameliorarea simptomelor și telemea proaspătă; **Ouă** proaspete, fierte moi (oul se pune în apa clocotită și se ține 3 minute) sau preparate sub formă de ochiuri românești ori omletă dietetică (în baie de apă); **Grăsimi:**

unt proaspăt, ulei, smântână, frișcă; **Făinoase:** griș, arpacaș, orez, fulgi de ovăz, paste făinoase; pâine (veche de o zi), cozonac uscat, biscuiți, pișcoturi; **Dulciuri:** lapte de pasăre, budinci de griș sau de orez, prăjituri de casă cu aluat uscat sau aluat fiert (ecler), pandișpan, gelatină de fructe, spumă de fructe, creme de vanilie. Zahărul sau mierea sunt permise în cantitate mică, adăugate în ceai sau desert. **Fructe** dulci bine coapte și fără sâmburi sau coaje: mere, piersici, banane, struguri, prune; **Legume și zarzavaturi** fragede, cu celuloză moale: morcovi, dovlecei, spanac, fasole verde tânără, mazăre verde, salată verde, cartofi (fierți, copti sau pireu, dar nu prăjiți); **Băuturi:** ceaiuri (de mentă, mușetel, sunătoare, tei), apă minerală plată (neacidulată), sucuri crude de morcovi, mere, piersici.

Alimente interzise

Carne grasă, sărată, afumată, mezeluri (altele decât cele permise), cârnați, supele de carne sau zeama în care fierbe carnea adăugată la alte mâncăruri, vânat; **Pește** gras, sărat, afumat, conserve de pește; **Lactate:** brânzeturi fermentate, sărate, afumate, lapte bătut, iaurt, kefir; **Grăsimi:** untură, slănină, alimente preparate cu grăsime încinsă, rântășuri, maioneză; **Făinoase:** pâine moale, pâine prăjită, pâine neagră, găluște de făină sau griș, tăieței grași, pesmet prăjit; **Dulciurile** concentrate, marmeladă, dulceață, miere, ciocolată, cacao, compoturile preparate cu conservant de iarnă, aluaturile dospite proaspete, aluaturile fragede și foietajele (ștrudel), prăjiturile cu cremă; **Zarzavaturi** crude,

zarzavaturi fibroase, ațoase sau cu celuloză dură (castraveți, ridichi, gulii, sfeclă, varză albă, varză roșie, fasole uscată, mazăre uscată, linte, ciuperci, vinete, roșii (mai ales sub formă de sos sau supă de roșii), legume picante (ceapă, usturoi, ardei iute); **Fruite** crude sau acre, fructele cu sâmburi (nucile, alunele, migdalele, macul); **Condimente** iuți și iritante: piper, boia, ardei iute, hrean, muștar, dafin, oțet, murături; **Băuturi**: orice băutură foarte rece sau fierbinte, băuturi acre, alcool, ceai rusesc, chinezesc, cafea.
