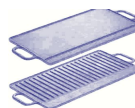


Consells generals en cas de gastritis

- La gastritis o inflamació gàstrica, pot ser deguda a diverses causes. El tractament, a més de farmacològic, consisteix a seguir una dieta adequada, canviat també alguns hàbits.
- Consells generals a seguir:
 - Mastegar bé els aliments per afavorir la seva digestió. No menjar ràpid.
 - Evitar menjar pesats i abundants. S'aconsella fer de 4 a 5 preses al dia, i de menor quantitat
 - Li recomanem formes de cuinat suaus tipus forn, vapor, bullit, planxa,



- Evitar aliments i begudes massa calents.
- No anar a dormir immediatament després de dinar, espereu com a mínim 30 minuts.
- Fumar empitjora la simptomatologia.

Aliments desaconsellats



- Carns grasses (porc, xai), vísceres.
- Embotits grassos
- Peixos blaus (tonyina, sardina ...), marisc
- Llet sencera, formatges, mantega i nata
- Verdures flatulentes (carxofa, col, coliflor ...), verdures crues (cogombre, pebrot, ceba, enciam ...)
- Fruita verda amb pell, fibrosa o àcida
- Fruits secs (ametlles, nous, avellanes ...)
- Olives
- Xocolata, cacau i cafè
- Pastissos, brioixeria, natilla, flam
- Espècies: mostassa, pebre i picants
- Fregits i arrebossats
- Begudes alcohòliques

Aliments permesos

- Carns magres: vedella pollastre, gall dindi, conill
- Embotits magres: pernil dolç, pit de gall dindi, pernil país, pernil ibèric
- Peixos blancs
- Ous: passats per aigua o en truita
- Llet i lactis desnatats
- Verdures: bullides, al vapor o en purés, crues segons tolerància
- Brous desgreixats
- Fruita madura o cuita
- Patata, pa, arròs, pastes i llegums segons tolerància
- Oli d'oliva
- Herbes aromàtiques per condimentar.

