

Nutrizione Sana

DIETA PER REFLUSSO GASTROESOFAGEO

MENÙ SETTIMANALE

1 SETTIMANA

ATTENZIONE



RIVOLGITI SEMPRE AD UN NUTRIZIONISTA QUALIFICATO!

Il reflusso gastroesofageo è una condizione diffusa e potenzialmente grave, la cui gestione prevede una combinazione di farmaci e di cambiamento dello stile di vita e la dieta ha un ruolo cruciale per l'attenuazione dei sintomi. È **sempre consigliabile rivolgersi a un nutrizionista prima di iniziarla** e alcuni dei benefici associati ad una dieta per il reflusso gastroesofageo creata da un nutrizionista sono:

1. **Competenza:** un nutrizionista può offrire indicazioni preziose su come bilanciare l'apporto di nutrienti e rispettare la dieta per il reflusso gastroesofageo. L'attuazione delle restrizioni indicate dalle linee guida per alleviare il reflusso gastroesofageo può portare a un apporto inadeguato di nutrienti o addirittura alla malnutrizione senza una guida adeguata. Un nutrizionista può aiutare le persone a superare queste potenziali insidie, suggerendo scelte alimentari alternative che forniscono i nutrienti necessari senza esacerbare i sintomi del reflusso gastroesofageo.
2. **Personalizzazione della dieta:** un nutrizionista possiede le conoscenze e le competenze professionali necessarie per sviluppare un piano alimentare personalizzato per chi soffre di reflusso gastroesofageo. Poiché il corpo di ogni persona è unico, lo sono anche le sue esigenze alimentari e i fattori scatenanti del reflusso. Un nutrizionista può valutare la dieta attuale, lo stato di salute e lo stile di vita di un individuo per identificare i potenziali fattori scatenanti e suggerire modifiche che aiutino a minimizzare i sintomi. Questo approccio personalizzato garantisce che le raccomandazioni dietetiche fornite siano non solo efficaci ma anche sostenibili a lungo termine.
3. **Sostegno e motivazione:** il reflusso gastroesofageo può avere un impatto significativo sulla qualità della vita di un individuo, rendendo difficile mantenere la motivazione necessaria per aderire ai cambiamenti dietetici in modo costante. Un nutrizionista può essere una risorsa per fornire consigli, risolvere i problemi e rassicurare i pazienti, fornire il sostegno e l'incoraggiamento necessari.
4. **Aggiornamento:** il nutrizionista può aiutare un individuo a rimanere aggiornato sulle ultime ricerche e sui progressi nella gestione del reflusso gastroesofageo. La scienza della nutrizione è un campo in continua evoluzione e possono emergere nuove scoperte in grado di fornire ulteriori strategie per la gestione del reflusso gastroesofageo. Rimanendo informato su questi sviluppi, un nutrizionista può garantire che i suoi clienti ricevano le raccomandazioni più efficaci e basate sull'evidenza per gestire la loro condizione.

MENÙ SETTIMANALE

Nota bene: questa dieta è da intendersi solamente a titolo esemplificativo, le quantità degli alimenti sono assolutamente necessarie e variano a seconda del soggetto.

LUNEDÌ	
COLAZIONE	Porridge di farina d'avena con mela e uvetta
SPUNTINO	Mandorle e frutta fresca
PRANZO	Insalata mista con pollo alla griglia, pomodori e avocado
SPUNTINO	Yogurt greco con mirtilli e granola
CENA	Salmone al vapore con riso integrale e verdure al vapore
MARTEDÌ	
COLAZIONE	Toast integrale con avocado e uova strapazzate
SPUNTINO	Frutta fresca e mandorle
PRANZO	Tacos di pollo fatti in casa con guacamole e insalata
SPUNTINO	Carote e hummus
CENA	Zuppa di verdure con pane integrale tostato
MERCOLEDÌ	
COLAZIONE	Yogurt greco con muesli e frutta fresca
SPUNTINO	Mandorle e frutta secca
PRANZO	Insalata di tonno con lattuga, pomodori e cetrioli
SPUNTINO	Frutta fresca con formaggio
CENA	Pollo al forno con patate dolci e verdure miste
GIOVEDÌ	
COLAZIONE	Smoothie di frutta mista con semi di chia
SPUNTINO	Mandorle e frutta fresca
PRANZO	Panini con prosciutto, formaggio fresco e lattuga
SPUNTINO	Yogurt greco con mirtilli e granola
CENA	Salmone alla griglia con riso integrale e verdure
VENERDÌ	
COLAZIONE	Pancakes integrali con burro di arachidi e banana
SPUNTINO	Frutta fresca e mandorle
PRANZO	Insalata di pollo con avocado, lattuga e pomodori
SPUNTINO	Carote e hummus
CENA	Salsicce di pollo con patate dolci e verdure al vapore
SABATO	
COLAZIONE	Uova alla benedettina con lattuga e pomodori

SABATO	
SPUNTINO	Yogurt greco con mirtilli e granola
PRANZO	Panino vegetariano con hummus, avocado e verdure miste
SPUNTINO	Frutta fresca con formaggio
CENA	Pollo al curry con riso integrale e verdure al vapore
DOMENICA	
COLAZIONE	Toast alla francese integrale con frutta fresca
SPUNTINO	Mandorle e frutta fresca
PRANZO	Insalata caprese con pomodori, mozzarella e basilico
SPUNTINO	Yogurt greco con mirtilli e granola
CENA	Filetto di pesce alla griglia con patate dolci e verdure miste

Nutrizione Sana

**IL TEAM NUTRIZIONE
SANA SVILUPPA PIANI PER
REFLUSSO
GASTROESOFAGEO
SPECIFICI PER FARTI
RAGGIUNGERE IN
SICUREZZA IL TUO
OBIETTIVO**



Padova

Voltabarozzo - Via Piovese 236
Stanga - Via G. Savelli 120
Z. Ind. - Viale della Regione Veneto 20



Albignasego

Via Piemonte 13



Vigonza

Via Noalese Sud 14



Abano Terme

Piazza del Sole e della Pace 9



Monselice

Piazza Mazzini - Galleria Einaudi 18



Castelfranco Veneto

Piazza Europa Unita 70

Richiedi appuntamento



Chiama ora

392 11 00 950

Non riesci a chiamare?



Messaggia ora

WhatsApp

RIVOLGITI A NOI

DA OGGI ANCHE ON-LINE!

www.nutrizionesana.it