

Dieta și sfaturi practice în sindromul dispeptic

DIET AND PRACTICAL ADVICE IN DYSPEPTIC SYNDROME

Irina Kozak Constantinescu

Durerile de stomac îți pot face viața un chin, dacă nu este păstrată o bună măsură în ritmul, calitatea și cantitatea hranei ingerate.

Stresul de zi cu zi, consumul de preparate fast food, de țigări, cafeaua pe stomacul gol, un orar neregulat al orelor de masă, mesele copioase și abundente sunt factori care inflamează mucoasa stomacului, determinând tulburări digestive.

Având mese consistente, copioase, alimente excitante, prea reci sau prea fierbinți și mâncăruri foarte grase, poți fi predispus la apariția unor manifestări reunite sub denumirea generică de sindrom dispeptic.

Acest tip de discomfort se tratează relativ ușor cu alimente corect asociate și în cantități moderate.

Regimul dietetic constă în 5-6 mese pe zi, prin consumarea de carne slabă de vacă, pasăre, curcan pui, pește (șalău), unt, brânză de vaci, caș dulce, urdă, lapte, smântână, iaurt, chefir, sana, pâine uscată în cuptor sau prăjită, de preferință integrală, orez integral și griș.

Supe de carne sau zarzavat strecurate sau supe creme, (legume pasate) piureuri, sufleuri de legume, dovlecei, lobodă, spanac, urzici, cartofi, țelină, pătrunjel rădăcină, două-trei ouă moi pe săptămână, cartofi natur copti în coajă cu puțin unt și brânză de vaci, sote și piure de legume, ciorbe acrite cu lămâie, perișoare fierte, găluști, soteuri de fasole verde, salată verde, câte o jumătate de roșie fără coajă, sfeclă, varză albă crudă, carne de vacă la cuptor umplută cu legume, rasol cu legume.



Ca desert:

Prăjituri cu urdă, cu brânză de vaci, compoturi preparate cu fructe dulci. Compoturile și ceaiurile se pot îndulci cu puțină miere, fructele coapte în cuptor se consumă fără coajă și sâmburi, biscuiții și pâinea uscată au un efect calmant pentru mucoasa stomacului, pot absorbi excesul de secreție gastrică.

Fructe crude (în cantitate moderată și la distanță de celalte alimente), mere, pere, struguri, fragi, zmeura, caise, piersici, prune, banane, lămâi, se pot folosi în compot sau sucuri proaspete, diluate cu apă plată sau cu legume (morcovi, sfeclă, salată verde, varză albă).

Mierea de manuka are un efect antibiotic și eficiență dovedită în inactivarea bacteriei *Helicobacter pylori*, incriminată adesea în etiopatogenia unui ulcer.

Ca băuturi, se pot consuma: apă plată, sucuri naturale, ceaiuri de mușețel, măceșe, tei, coriandru, cimbru, flori de salcâm, gălbenele, sunătoare.

Fibrele favorizează digestia și ajută tranzitul intestinal.

Gastrita poate fi hiperacidă sau hipoacidă, cea hiperacidă fiind mai frecvent întâlnită.

Mesele neregulate și perioadele prelungite de stres, precum și o masticație defectuoasă, pot duce la apariția gastritei hiperacide.

Netratarea acestor simptome duce la boala ulceroasă.

De acea trebuie eliminate fumatul, băuturile alcoolice, acidulate, cafeaua, prăjelile și excesul de proteină animală, mezelurile, brânza fermentată, conservele, rântășurile, murăturile, condimentele, muștarul, piperul, hreanul, boiaua, oțetul, ardeiul iute, dulciurile concentrate.

Culorile au o mare încărcătură energetică și este bine să asociem culorile, în hrana noastră zilnică, astfel încât acestea să fie cât mai variate. Ne referim la culorile din

farfurie, dar și culorile ambientale: tapetul încăperii, culoarea hainelor pe care le purtăm, nu în ultimul rând culorile curcubeului care ne scaldă privirea.

Creșterea imunității poate fi stimulată prin plimbări, exerciții fizice, înot, dans, audiția de muzică relaxantă și, în general, de o atitudine cât mai pozitivă și echilibrată.

Armonia vieții este importantă.

Este bine să gândim pozitiv înainte de culcare și să încercăm să recreăm filmul zilei cât mai aproape de real, pentru a înțelege lecția zilei și a ne induce un somn liniștit.

Ziua următoare ne vom trezi cu gânduri bune și frumoase, lăsând problemele noastre de cu seară în mâna Creatorului, care sigur ne va găsi o rezolvare optimă.