

Gastrite e alimentazione: ecco cosa mangiare e cosa evitare

scritto da Marialetizia Latella | 14/12/2022



Circa un milione di persone in Italia soffre di gastrite, un disturbo che può avere diverse cause. Pur non esistendo una dieta ad hoc contro il problema, è importante conoscere gli alimenti che causano o aggravano il disturbo e quelli tollerati



Cosa mangiare con la gastrite? È un tema molto attuale visto il moderno tenore di vita che ci porta a essere poco attenti alla nostra dieta quotidiana e alle modalità di consumo dei pasti. Il risultato è che sempre più persone soffrono di bruciori di stomaco, [reflusso](#) e gonfiore addominale che potrebbero corrispondere ai sintomi della gastrite che affligge circa un milione di persone solo in Italia. Senza addentrarci sulle [cause della gastrite](#), ecco qualche consiglio nutrizionale per ridurre o evitare i sintomi

Cosa evitare con la gastrite: cibi e cotture a cui porre attenzione

Sapere **cosa non mangiare con la gastrite** è un buon punto di partenza per recuperare una situazione di benessere. Gastrite e alimentazione, infatti, sono strettamente legati anche se una situazione di stress può contribuire ad aggravare la situazione.

Allora cosa non mangiare con la gastrite? Iniziamo con evitare o limitare **tutti gli alimenti fortemente speziati, piccanti e grassi**:

- aceto
- alcolici (vino, [birra](#), amari, superalcolici)
- affettati e salumi grassi
- bibite zuccherate
- cacao e cioccolato al latte e fondente
- caffè e tè
- dolci
- [formaggi grassi](#)

- frittiture
- frutta acida (agrumi, spremute, succo di limone) o acerba
- pomodori e salsa di pomodoro
- salse da condimento
- spezie piccanti ([curry](#), paprika, peperoncino, pepe ecc.)

Cioccolato fondente e gastrite

Come abbiamo anticipato nella lista appena riportata, qualsiasi tipo di **cioccolato** è da evitare se si soffre di gastrite. Il cacao, infatti, contiene **caffaina** anche se in percentuali inferiori al caffè.

La **caffaina** va a stimolare la salivazione e la secrezione dei succhi gastrici con la conseguenza di infiammare una mucosa gastrica presente sulle pareti dello stomaco e già compromessa dalla gastrite.

Quindi anche cioccolato fondente e gastrite sono un abbinamento che purtroppo non è conciliabile.

Cosa mangiare con la gastrite e cosa bere

Chi soffre di questa patologia dovrebbe favorire tutti gli **alimenti freschi**, non processati o poco lavorati, magri, poco conditi e poco speziati. Ecco qualche esempio:

- affettati magri (affettati di pollo, tacchino, bresaola, prosciutto crudo e speck sgrassati)
- [aromi](#) (prezzemolo, salvia, timo, rosmarino, basilico ecc.)
- carni magre (pollo, tacchino, filetto di vitello, arista di maiale ecc.)
- cottura al forno, al vapore, alla piastra a fuoco lento, bollitura
- frutta matura non acida
- mozzarella, ricotta, grana, parmigiano
- olio evo con moderazione
- pane tostato
- pesce azzurro
- verdure cotte.

Durante il pasto: regola dell'80%

Per **contrastare la gastrite può essere di beneficio** seguire alcune regole durante i pasti e in particolare:

1. non bere più di 2 bicchieri di acqua ad ogni pasto per non diluire troppo il contenuto dello stomaco;
2. masticare lentamente e fare delle pause tra una portata e l'altra;
3. impiegare almeno 30 minuti per la consumazione del pasto (il senso di sazietà sopraggiunge in media dopo 20 minuti dall'inizio del pasto);
4. evitare di continuare a mangiare dopo essersi saziati, concludere il pasto non appena la fame va via. In questo modo lo stomaco non sarà eccessivamente pieno e si eviterà una digestione lenta e difficoltosa.

Giornata alimentare tipo

Se in seguito a un pasto leggero doveste avvertire nuovamente fame, preferite dei piccoli spuntini durante la giornata, ad esempio:

- **Colazione al mattino:** cereali/pane/ fette biscottate + latte di vacca o vegetale/ yogurt/ kefir

- + caffè decaffeinato/ orzo/ tè rooibos
- **Spuntino:** frutta fresca matura/frutta secca oleosa
- **Pranzo:** primo di pasta/riso/pane tostato + secondo di carne magra/affettato magro/formaggio magro/pesce + verdura cotta condita con olio evo e aromi + 2 bicchieri di acqua
- **Spuntino:** pane tostato + tocchetto di grana
- **Cena:** come a pranzo
- **Spuntino:** fetta biscottata con un velo di miele

Può servire saltare i pasti in caso di gastrite?

Per chi si lascia andare a frequenti cene e pranzi di gruppo, potrebbe essere attraente l'idea di saltare uno o più pasti per sentirsi più leggeri. In questo caso il digiuno non è pericoloso, ma va fatto scegliendo bene il pasto che si salterà.

Il pericolo potrebbe essere quello di farsi prendere da un attacco di fame e mangiare compulsivamente; meglio optare per un piccolo spuntino o scegliere di saltare la cena, se si prevede di andare a dormire di lì a poco. Inoltre, se si avverte fame è bene non saltare il pasto altrimenti lo stomaco produrrà i succhi gastrici prevedendo l'arrivo del cibo e peggiorando il senso di bruciore allo stomaco.

Gastrite e reflusso gastro esofageo refrattari

Per chi soffre da tempo di gastrite e/o [reflusso gastro esofageo](#), le misure riportate potrebbero non essere sufficienti quindi è bene armarsi di digestivi, antiacidi a barriera o enzimi proteolitici. Per i più casi ostinati si ricorre, invece, alla classe di farmaci degli [inibitori di pompa protonica](#), che devono essere prescritti dal medico o richiesti al farmacista di fiducia ed assunti secondo posologia.