



Regim alimentar pentru ulcerul cronic

Alimente permise

- **Carne:** Pui fără piele, curcan, pește slab (ex: cod, știucă), carne de vită slabă.
- **Cereale:** Ovăz, orez alb, griș, paste făinoase (fără sosuri grele).
- **Legume gătite:** Cartof, morcov, dovlecel, păstârnac, conopidă (evită legumele crude, mai ales roșiile).
- **Fructe:** Banane, mere (coapte sau piure), pere (coapte), pepene galben (în cantități mici).
- **Lactate:** Iaurt degresat, lapte degresat (doar dacă este bine tolerat), brânză de vaci slabă.
- **Grăsimi:** Unt în cantități mici, ulei de măsline folosit cu moderație (adăugat la mâncărurile deja gătite, nu în timpul gătitului).

Alimente interzise

1. **Cafeaua și băuturile carbogazoase:** Stimulează secreția de acid gastric.
2. **Alimente picante:** Ardei iute, piper, curry.
3. **Alimente acide:** Roșii, citrice, oțet.
4. **Alcoolul:** Extrem de iritant pentru mucoasa gastrică.
5. **Alimente grase și prăjite:** Fast-food, carne grasă, brânzeturi grase, margarină.
6. **Dulciuri și produse de patiserie:** Prăjituri cu creme, ciocolată, biscuiți cu zahăr și ciocolată.

Principii Generale pentru Regim

1. **Mese frecvente și regulate:** Ideal ar fi să ai 5 - 6 mese pe zi (3 mese principale și 2 - 3 gustări), la ore fixe.
2. **Porții mici:** Mesele trebuie să fie moderate ca porție, pentru a nu suprasolicita stomacul.
3. **Gătire blândă:** Evită prăjelile; optează pentru alimente fierte, la aburi, la cuptor sau preparate prin fierbere lentă.
4. **Evitarea alimentelor iritante:** Elimină alimentele picante, acide, grase și orice aliment care ar putea stimula secreția gastrică.
5. **Consumul redus de sare:** Prea multă sare poate irita mucoasa stomacală.
6. **Lichide între mese, nu în timpul lor:** Pentru a evita diluarea sucurilor gastrice în timpul digestiei.



Sfaturi Suplimentare

- Evită să mănânci cu 2-3 ore înainte de culcare.
- Mestecă bine alimentele pentru a facilita digestia.
- Redu stresul, deoarece acesta poate agrava simptomele ulcerului.
- Menține un jurnal alimentar pentru a observa ce alimente îți provoacă disconfort și să le poți evita în viitor.
- Hidratare: Bea apă, dar nu în exces și preferabil între mese.

Structura Meniului Zilnic **Mic Dejun (ora 7:30 - 8:00)**

- Terci de ovăz cu lapte degresat (sau apă, dacă laptele cauzează disconfort), opțional: adaugă un pic de miere pentru îndulcire.
- Pâine albă prăjită (de preferat, pâine albă uscată sau pâine de casă).
- Ceai de mușețel sau ceai de mentă, cald, fără zahăr.

Gustare de Dimineață (ora 10:00 - 10:30)

- Un iaurt degresat sau lapte (dacă este bine tolerat).
- Banana (un fruct bine tolerat în general de cei cu ulcer, datorită consistenței sale moi).

Prânz (ora 12:30 - 13:00)

- Supă de legume fără roșii (cartofi, morcov, țelină, dovlecel), preparată prin fierbere lentă, fără ceapă prăjită.
- Carne slabă (pui fără piele, curcan, pește alb) la grătar sau fiartă, servită cu: Piure de cartofi sau orez alb simplu, fiert bine.
- Compot de mere fără zahăr.

Gustare de După-amiază (ora 15:30 - 16:00)

- Biscuiți simpli (fără arome artificiale sau ciocolată).
- Un măr copt (merele coapte sunt mai ușor de digerat și mai puțin acide decât cele crude).

Cina (ora 18:30 - 19:00)

- Omletă din albușuri de ou sau ou fiert tare, cu puțină sare.
- Legume la abur (morcov, dovlecel, cartof dulce) – evită legumele crude, deoarece sunt mai greu de digerat.
- Pâine albă prăjită.

Gustare de Seară (ora 20:30 - 21:00, dacă este necesară)

- Lapte cald degresat (dacă este tolerat) sau un iaurt degresat.
- Un biscuit simplu sau crackers fără sare.