



Pedi Duck

Regim Alimentar pentru Gastrită Acută

Principii Generale

- ✓ Mese mici și frecvente (5-6 mese/zi)
- ✓ Gătire blândă: fiert, abur, cuptor
- ✓ Evitarea alimentelor foarte fierbinți sau foarte reci
- ✓ Evitarea consumului de lichide în timpul meselor (se consumă între mese)
- ✓ Reintroducerea alimentelor problematice treptat, monitorizând toleranța

Primele 3 zile

Regim de protecție maximă

Alimente permise:

- Supă clară de legume (cartof, morcov, dovlecel, păstârnac, fără roșii sau ceapă)
- Apă plată sau ceai de mușețel/cătină/negru slab, la temperatura camerei
- Orez alb bine fiert (fără ulei, doar cu puțină sare)
- Griș fiert în apă (eventual cu puțin zahăr)
- Biscuiți simpli sau pâine albă prăjită
- Mere coapte fără zahăr
- Compot de mere fără zahăr

Alimente interzise:

- Lactate (inclusiv iaurt și lapte)
- Proteine animale (carne, ouă, pește)
- Fructe și legume crude
- Grăsimi (inclusiv ulei și unt)
- Dulciuri și zahăr în exces
- Cafea, ceai verde sau băuturi carbogazoase
- Alimente acide (citrice, roșii, murături)



Pedi Duck

Zilele 4 - 7

Introducere treptată a alimentelor proteice și grăsimilor sănătoase

Alimente permise:

- Tot ce era permis în faza 1
- Carne slabă (pui fără piele, curcan, pește alb) fiartă sau la abur
- Supă de legume cu orez (fără roșii, ceapă sau condimente)
- Omletă din albuș de ou (fără prăjire, la abur sau fiertă)
- Cartofi fierți sau piure fără lapte
- Iaurt degresat (dacă este bine tolerat)
- Ulei de măsline în cantități foarte mici (doar adăugat la mâncare, nu la gătit)

Alimente interzise:

- Prăjeli și mâncăruri grase
- Condimente puternice (piper, ardei iute, curry)
- Brânzeturi fermentate sau grase
- Cafea, alcool, băuturi carbogazoase
- Pâine proaspătă (se poate consuma doar prăjită)

După 7 zile

Menținerea unui regim echilibrat

Alimente permise:

- Tot ce era permis anterior
- Ou întreg fiert tare (evitarea prăjelii)
- Pește slab la grătar (fără condimente puternice)
- Orez cu lapte degresat (dacă este bine tolerat)
- Fructe mai variate: banane, pere coapte, pepene galben în cantități mici
- Pâine albă mai puțin prăjită (dar nu proaspătă)

Alimente interzise:

- Prăjeli, fast-food, carne grasă
- Alcool, cafea, ciocolată
- Citrice și roșii crude (se pot încerca în cantități mici după 2 - 3 săptămâni)