



Regim alimentar pentru copilul cu gaze abdominale frecvente

ALIMENTE PERMISE (ușor digerabile, reduc fermentația):

- ✓ **Legume fierte sau coapte (în cantitate moderată):** Morcov, dovlecel, cartof dulce, sfeclă roșie (în cantitate mică), păstârnac, țelină, dovleac copt
- ✓ **Fructe (preferabil coapte sau compot fără zahăr):** Măr copt, banană bine coaptă, piersică, caisă, pepene galben, avocado
- ✓ **Proteine:** Carne slabă (pui, curcan, vită slabă), pește alb (cod, păstrăv), ou (fiert sau omletă la abur), iaurt simplu (dacă e tolerat), brânză de vaci (nesărată, fără smântână adăugată)
- ✓ **Cereale integrale și amidonoase în cantități mici (dacă sunt tolerate):** Orez bine fiert, mei, quinoa, fulgi de ovăz fierți, măămăligă moale
- ✓ **Grăsimi sănătoase:** Ulei de măsline presat la rece, avocado, semințe de in sau chia (hidratate, în cantitate mică)

ALIMENTE DE EVITAT (favorizează gazele și fermentația):

- ✗ **Legume care balonează sau fermentează:** Varză, conopidă, broccoli, fasole verde / uscată, năut, linte, ceapă crudă, usturoi, ardei gras
- ✗ **Fructe crude sau foarte acide:** Prune, pere, citrice (portocale, mandarine, grapefruit), fructe de pădure (în exces), sucuri de fructe (chiar naturale!)
- ✗ **Lactate grase și dulci:** Lapte dulce integral (mai ales în cantități mari), smântână, brânză topită, lactate îndulcite sau cu arome
- ✗ **Alimente cu zahăr adăugat sau făinoase procesate:** biscuiți, prăjituri, napolitane, pâine albă, cornuri, chifle, covrigi, sticksuri, crackers, cereale pentru mic dejun îndulcite
- ✗ **Băuturi de evitat:** Sucuri (inclusiv fresh de fructe), băuturi carbogazoase, ceaiuri cu zahăr, apă minerală cu mult gaz

Recomandări practice pentru părinți:

- **Mese regulate**, fără ronțaieli între mese.
- **Porții mici**, ca stomacul să nu fie suprasolicitat.
- **Evitați amestecul prea multor alimente într-o singură masă.**
- **Nu oferiți fructul imediat** după masă (ideal la 1 – 2 ore distanță).
- Observați ce anume agravează disconfortul – fiecare copil poate avea o „**listă personalizată**”.