



BURT YOON

REFLUSSO

Come adottare una dieta
contro il reflusso
gastroesofageo e fermare il
bruciore di stomaco
imparando a seguire un
piano alimentare sano e
corretto

Reflusso

La Dieta

DISCLAIMER

Questo eBook è stato scritto solo per dare informazioni di base. Ogni possibile sforzo è stato fatto per rendere l'eBook il più completo ed accurato possibile.

Tuttavia, ci possono essere errori sia nella tipografia sia

nel contenuto. In più, le informazioni contenute in questo libro sono aggiornate alla data di pubblicazione. Quindi va usato come una guida, e non come l'unica sorgente di informazioni.

Lo scopo di questo eBook è di educare. L'autore ed editore non garantisce che le informazioni contenute in questo eBook siano

complete, e non è ritenuto responsabile per errori ed omissioni.

L'autore e l'editore non avranno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno causato direttamente o indirettamente da questo eBook.

COPYRIGHT© By Burt
Yoon

Tutti i diritti riservati.
Nessuna parte di questo
libro può essere riprodotta
in qualsiasi forma senza il
permesso dell'autore,
eccetto quanto permesso
dalla legge sul Copyright
americana.

Tavola dei contenuti

[Reflusso: Cause e Rischi](#)

[Cosa Causa Reflusso Acido](#)

[Problemi Con Trattamenti
Convenzionali](#)

[La Dieta Contro Il Reflusso - Come
I Cibi Che Mangi Possono Aiutare
Contro Il Bruciore](#)

[Come Adottare Una Dieta Efficace
Contro Il Reflusso](#)

[Carboidrati](#)

Proteine

Tipi di Diete Che Possono Aiutare
Contro Il Reflusso

Conclusione

Reflusso: Cause e Rischi

Oltre un terzo della popolazione presenta alcuni problemi digestivi dolorosi e ricorrenti. I sintomi potrebbero essere causati da emorroidi, malattie celiache, intolleranza al glutine o reflusso acido. Molte di queste malattie sono principalmente dovute ad un sistema immunitario indebolito e ad una cattiva salute digestiva, dovuta ad una scorretta alimentazione.

Uno dei sintomi digestivi più comuni sentiti da milioni di persone in tutto il mondo è il

reflusso acido. Cosa prova reflusso acido e bruciore di stomaco? Tutti e due condividono gli stessi sintomi: sensazioni di bruciore, dolori al petto, difficoltà a mangiare diversi cibi e disturbi del sonno dovuti a questo sintomo che spesso agisce di notte.

La cosa buona è che ci sono molti metodi che puoi provare per trovare sollievo dai disturbi causati da reflusso gastroesofageo o acido. Un modo è sicuramente quello di migliorare la tua dieta e apportare i cambiamenti necessari nel tuo stile di vita. Oltre alla dieta, potresti aver bisogno di imparare alcune

tecniche per gestire lo stress e cambiare il modo in cui dormi. Insieme ad altri metodi, riuscirai a trovare sollievo per il disagio causato dal bruciore di stomaco.

Cosa Causa Reflusso Acido

Le persone sviluppano reflusso acido o GERD (gastro-esophageal reflux disease) per diversi motivi. Tuttavia, ci sono alcune cose possono contribuire ai sintomi che accompagnano il bruciore di stomaco. Queste cose includono:

- Eccesso di cibo - L'eccesso di cibo può sovraccaricare il sistema digestivo. Inoltre, può esercitare molta pressione sullo stomaco
- Mangiare troppo velocemente - Se deglutisci troppo velocemente senza

masticare correttamente il cibo o prendendoti il tempo necessario per digerirli, ciò potrebbe causare il reflusso acido

- Obesità - Il sovrappeso può causare lo sviluppo di bruciore di stomaco a causa di una pressione allo stomaco
- Mangiare cibi che peggiorano il sistema digestivo
- Alcuni farmaci da prescrizione
- Carenze nutritive
- Stress cronico

- Età avanzata
- Gravidanza
- Alto consumo di caffeina
- Alcol e fumo

Problemi Con Trattamenti Convenzionali

Le pratiche comuni usate per trattare il reflusso acido, o GERD,

sono sottoforma di assunzione di farmaci da banco o medicinali prescritti per minimizzare il dolore. Alcuni dei farmaci possono essere presi ogni giorno per contrastare i sintomi. Altri li puoi prendere quando senti i sintomi divampare e aiutandoli a placarsi.

I principali tipi di farmaci che puoi adottare per trattare i sintomi del bruciore di stomaco sono antiacidi, H2RA o antagonisti del recettore di tipo 2 dell'istamina e PPI, noti anche come inibitori della pompa protonica. Se hai sofferto di reflusso acido in passato, potresti aver preso alcuni di questi medicinali per

risolvere il dolore portato dalla malattia.

Sono efficaci nel risolvere i disturbi legati a questa patologia. Tuttavia, i farmaci per il trattamento di reflusso gastroesofageo o reflusso acido sono noti per contribuire al verificarsi di sintomi come affaticamento, anemia, cattiva digestione, sindrome dell'intestino irritabile e depressione.

Inoltre potresti sviluppare seri problemi continuando a prendere farmaci contro il reflusso acido. È possibile sviluppare disturbi come intestino infiammato, diarrea e ulcere sanguinanti. Persone con un

rischio maggiore di sviluppare effetti collaterali è meglio che evitino di assumere farmaci. In questi casi, sarebbe più opportuno provare trattamenti alternativi che includano la ricerca di diete contro il reflusso acido o che lo prevenzano.

La Dieta Contro Il Reflusso - Come I Cibi Che Mangi Possono Aiutare Contro Il Bruciore

Ci sono stati molti studi e ricerche sul reflusso acido e sul GERD. Praticamente ognuna di queste ricerche sottolinea che una dieta povera, composta principalmente da cibi trasformati, serve come fattore che contribuisce allo sviluppo della malattia. C'è anche il fatto che è facile per chiunque mangiare un sacco di cibi lavorati e comodi da utilizzare e cucinare.

Mangiare troppo e dimenticare le pratiche alimentari consapevoli, sono alcune delle cose che possono aggravare lo stomaco, che di conseguenza può causare reflusso acido. L'intestino di ognuno differisce dall'altro, e ognuno reagisce a diversi tipi di alimenti in modi diversi.

Conoscere i fattori scatenanti di questa malattia ed eliminarli dalla dieta, è una delle cose essenziali che devi fare fin da subito. Per alleviare il dolore ed avere un'eccellente salute digestiva generale, hai bisogno della migliore dieta contro il reflusso acido e dei passi

fondamentali per rompere le tue sgradevoli abitudini alimentari. Una dieta, insieme ad alcuni cambiamenti nel vostro stile di vita, può essere efficace quanto i farmaci per alleviare i sintomi di bruciore di stomaco.

Ogni volta che puoi, aggiungi alimenti biologici senza OGM. Inoltre, la dieta dovrebbe includere alimenti destinati ad aumentare l'assunzione di prodotti biologici. Dovresti anche assumere cibi ricchi di probiotici e integratori che supportano la crescita di batteri sani. Oltre a ciò, la tua dieta dovrebbe essere composta di

proteine di alta qualità, che aiutano a proteggere il tuo apparato digerente.

Questi cambiamenti alla tua dieta, possono ridurre i fattori di rischio di obesità, infiammazione e altre complicazioni legate a malattie croniche gravi. In questo ebook troverete i cibi che è meglio includere nella vostra dieta per trattare questi sintomi. Inoltre, puoi conoscere i diversi tipi di diete che potresti provare per migliorare il tuo corpo contro reflusso acido e gastroesofageo.

Come Adottare Una Dieta Efficace Contro Il Reflusso

È possibile prevenire o alleviare i sintomi del reflusso acido modificando la dieta e lo stile di vita. Questa è una buona notizia, ma la domanda è: "come si segue una dieta contro il reflusso acido e si adottano le modifiche che si dovrebbero apportare?"

Nella sezione seguente, scoprirai le misure da adottare per promuovere una dieta che funzioni per una cura contro il reflusso.

Ci sono vari passaggi coinvolti

nell'adozione di una dieta contro questo problema. Alcune persone dovranno seguire e provare tutti questi passaggi, o la maggior parte di loro, per trovare sollievo e sperimentare una migliore qualità della vita. D'altra parte, alcuni devono solo apportare alcune modifiche che porteranno sollievo dal bruciore di stomaco per anni e forse anche per tutta la vita.

- **Più Pasti In Piccole Porzioni**

Nel rinnovare i tuoi pasti, cambia cercando di mangiare piccole porzioni di cibo in più

pasti durante l'arco della giornata. Come accennato prima, l'eccesso di cibo, specialmente i pasti abbondanti, è terribile per lo stomaco. Se ti piace mangiare, puoi invece farlo più volte al giorno, ma in piccole dosi. I pasti più piccoli sono ideali perché mettono meno pressione sulla valvola che collega lo stomaco e l'esofago.

● **Evita Cibi Tentatori**

Molti medici ed esperti hanno notato un buon numero di alimenti che possono

aggravare i sintomi. Assicurati di stare lontano da questi cibi se vuoi evitare che le tue condizioni peggiorino. Alcuni di quelli che possono portare o peggiorare il reflusso acido sono:

- alcool
- Tè o caffè (normale e decaffeinato)
- Cioccolato
- Cibi grassi
- Cibi piccanti
- Agrumi
- Pomodori, salsa di pomodoro e altri prodotti con pomodori

- ❑ Cipolle e aglio
- ❑ Bevande gassate
- ❑ Menta piperita
- ❑ Cibi cremosi
- ❑ Oli
- ❑ Latte intero

Per quanto riguarda l'alcol, il problema è più strettamente legato allo stile di vita. C'è una regola importante da ricordare sui cambiamenti nella dieta da reflusso acido: ognuno è diverso. Significa che alcuni di questi alimenti innescheranno i sintomi di bruciore di stomaco e alcuni probabilmente non lo faranno. In questo elenco, ci sono alimenti noti per influenzare

chi soffre di reflusso acido ad alta percentuale.

- **Scelte E Sostituzioni Alimentari Corrette**

Una volta che hai trovato gli alimenti scatenanti il tuo problema, la prossima cosa da fare è quella di prendere decisioni intelligenti e fare sostituzioni ai tuoi pasti. Le tue scelte alimentari possono aiutare ad alleviare i tuoi sintomi, o possono invece peggiorare ancora di più la situazione.

Nota che la maggior parte delle scelte fatte ogni giorno sono per

abitudine e non attraverso decisioni consapevoli. Soprattutto negli alimenti che si mangiano ogni giorno, il che rende indispensabile tenerlo a mente quando si cerca di fare scelte alimentari più oculate. È fondamentale che ti impegni a cambiare ed istituire un piano per eseguire questo cambiamento in ogni decisione che prendi.

Sulla base degli alimenti ideali che possono aiutare ad alleviare i sintomi, è necessario sostituire correttamente i cibi problematici. Ad esempio, un amante del caffè beve sempre una tazza di caffè al mattino come una sorta

d'abitudine. Ma dal momento che è un alimento scatenante, è necessario cambiare questa abitudine riducendo la quantità di caffeina o scegliendo un caffè alternativo.

Carboidrati

Quando si tratta di diete, i carboidrati ottengono una cattiva reputazione. Tuttavia, è il nutriente che viene digerito per primo e più velocemente durante la digestione. È eccellente per la tua dieta contro il reflusso acido perché più velocemente il pasto viene digerito, minori sono le possibilità che tu possa avere sintomi di reflusso. Si noti, tuttavia, che una rapida digestione di carboidrati cattivi è dannosa per il livello di zucchero nel sangue, per non parlare delle calorie.

Di seguito sono riportati gli

alimenti con carboidrati che devi evitare e quelli invece da includere nella tua dieta.

Buoni:

- Mele
- Banane
- Avena
- Patate dolci
- Mais
- Mirtilli

Cattivi:

- Cereali con alto contenuto di zuccheri
- Caramelle

- Succhi di frutta
- Bevande zuccherate
- Patate

Grassi

I grassi sono dannosi per le persone con reflusso acido. Questo perché i grassi impiegano molto tempo per essere digeriti. Si muovono lentamente attraverso lo stomaco, l'intestino tenue e l'intestino crasso. Creano una pressione sullo stomaco, che aumenta i sintomi. La bile prodotta può tornare nello stomaco, che diventa parte del reflusso. Se la bile indietreggia fino all'esofago e si attacca alla membrana epiteliale, può causare un maggior rischio di complicanze.

Quello che dovrete fare, è evitare pasti ricchi di grassi e limitare le porzioni di cibi ricchi di grassi nella tua dieta.

Proteine

Le proteine sono un nutriente essenziale noto come "elementi costitutivi della vita", che svolge un ruolo fondamentale nel trasporto di messaggi elettrici in tutto il corpo. Durante la digestione, il corpo converte le proteine in amminoacidi, che sono essenziali per la biosintesi.

Uno dei vantaggi delle proteine nella vostra dieta contro il reflusso, è che fanno sentire sazi più velocemente. A causa di ciò, è possibile ridurre la quantità di cibo in ogni pasto e ciò significa meno pressione allo stomaco. Inoltre, un

maggiore consumo di proteine può portare ad un aumento della produzione di calore facendo in modo di bruciare calorie che aiutano a spingerti a mangiare porzioni più piccole e meno frequentemente.

Reflusso: I Cibi

Ecco alcuni dei migliori alimenti per il reflusso acido che puoi utilizzare al posto dei tuoi alimenti comuni:

- **Yogurt e Kefir**

Questi alimenti sono ottimi da aggiungere alla vostra dieta poiché aiutano a bilanciare i batteri buoni nell'intestino. Aiutano nella digestione e a lenire il tratto digestivo. Cerca yogurt e altri prodotti con fermenti lattici

vivi.

● **Aceto di sidro di mele**

Il vantaggio dell'aceto di mele sta nell'aiutare a bilanciare l'acidità di stomaco. Con quello, può aiutare a ridurre i sintomi da reflusso acido. Puoi aggiungerlo alla tua dieta mescolando un cucchiaino di aceto di mele crudo con mezzo bicchiere d'acqua. Bevi questo circa 5 minuti prima di mangiare.

● **Latte di mandorla**

Il latte di mandorla ha grandi proprietà alcaline. In quanto tale, può essere un buon modo per calmare il tuo problema di stomaco da reflusso. Può smorzare le ustioni, farti sentire sazio e persino contribuire a ridurre il rischio di cancro.

● **Salmone**

Il salmone è un alimento ricco di proteine con una digeribilità lenta. Per questo motivo, lo rende una scelta eccellente per chi soffre di bruciori di stomaco. È migliore degli alimenti grassi

e della proteina poiché è improbabile che aumenti la produzione acida del vostro corpo. Con omega-3, offre anche un effetto anti-infiammatorio.

● **Patate dolci**

Le patate dolci sono un ottimo alimento da reflusso acido in quanto forniscono un modo semplice per ottenere ciò di cui avete bisogno per alleviare i sintomi di bruciore di stomaco. Anche questo cibo viene digerito lentamente, il che significa che può assorbire

l'acido nello stomaco, impedendogli di salire alla gola.

- **Lattuga**

Chi soffre di reflusso acido non può continuare a consumare cibi ricchi di grassi, che sono l'opposto della lattuga. Questo cibo è a basso contenuto di grassi come altri alimenti, per non parlare del fatto che ha un maggiore contenuto di acqua. Questo, può aiutare a neutralizzare un po' di acido dello stomaco e impedirgli di creare un problema.

Oltre a questi cibi da reflusso acido, ce ne sono altri che puoi inserire nella tua dieta:

- Prezzemolo
- Cetriolo
- Zenzero
- Lamponi
- Pollo
- Banane
- Crauti
- Pere
- Semi di lino
- Riso integrale
- Gamberetto
- Mandorle
- Scaloppine
- I bianchi d'uovo

- Avocado
- Sedano
- Olio d'oliva
- Liquirizia
- Noci
- Aloe vera e altro ancora.

Tipi di Diete Che Possono Aiutare Contro Il Reflusso

Con le informazioni sopra, ora sai quali cibi evitare e quali includere nella tua dieta. Ti sono state anche fornite le informazioni necessarie su cosa cambiare nel tuo stile di vita per apportare un significativo miglioramento alla tua salute. Attraverso le informazioni sulla dieta di cui sopra, ora puoi creare le tue ricette contro il reflusso acido o sostituire gli ingredienti nella tua dieta attuale.

La domanda ora è: "hai bisogno di creare la tua dieta da reflusso acido da zero? O devi cambiare la tua dieta, ad esempio una dieta vegana, completamente per alleviare i sintomi? Puoi creare la tua dieta sostituendo i soliti cibi che mangi con altri più salutari. È inoltre possibile scegliere tra i seguenti tipi di diete, note per aiutare durante il verificarsi di sintomi di GERD.

1. Dieta Paleo

La dieta Paleo imita la dieta dei nostri antenati, il cacciatore-raccoglitore, che consiste principalmente di uova, verdure e

carne. I carboidrati sono solo in una piccola porzione. Molti sostengono che questa dieta ha contribuito a cambiare la loro salute ed eliminato il loro bruciore di stomaco dovuto principalmente al taglio dei carboidrati. Lo conferma uno studio dell'Università del North Carolina. Ridurre i carboidrati può aiutarti a perdere peso. Quando si perde peso, è possibile ridurre al minimo i sintomi di GERD. Non è necessario passare a una dieta Paleo per sperimentare gli stessi benefici. È necessario sviluppare un programma di dieta equilibrato. Ma se stai già facendo uso di ricette

Paleo per la dieta di reflusso acido, allora sei già sulla buona strada.

2. Dieta Senza Glutine

Il glutine non causa reflusso acido. Tuttavia, gli studi suggeriscono che una dieta priva di glutine potrebbe offrire un aiuto nella cura di GERD. Come accennato prima, la restrizione dietetica è una parte essenziale del trattamento del reflusso acido o GERD. Basato su un articolo su diversi studi pubblicati su una dieta priva di glutine, sembra essere in grado di controllare i sintomi esofagei in modo efficiente e aiutare a prevenire la ricomparsa.

Alcuni esperti non credono che rimuovere il glutine dalla dieta aiuti con il bruciore di stomaco, affermando che è solo una coincidenza. Tuttavia, molti credenti della connessione tra glutine e GERD sostengono che aiuta ad alleviare i sintomi. Se hai intenzione di utilizzare una dieta priva di glutine per alleviare il reflusso acido, evita tutti gli alimenti a base di segale, grano e chicchi d'orzo.

3. Dieta Mediterranea

In una nuova ricerca sugli IPP, un trattamento utilizzato per curare GERD sarebbe quello di seguire una

dieta mediterranea in quanto potrebbe aiutare a ridurre il reflusso acido meglio dei farmaci. Sono soggetti allo studio pazienti con reflusso laringofaringeo o LPR (Laryngo-Pharyngeal Reflux). Alcuni sono stati trattati con farmaci tradizionali, mentre altri hanno seguito una dieta in stile mediterraneo con acqua alcalina. Entrambi i gruppi hanno evitato di mangiare o bere particolari alimenti come cibi piccanti o caffè. I gruppi hanno mostrato questi risultati - il gruppo di farmaci con riduzione del 27% e il gruppo di dieta mediterranea con il 40% di

riduzione del problema - sei settimane dopo. Ciò sta a dimostrare che i pazienti si sentono meglio consumando una dieta mediterranea.

Conclusione

Con lo stile di vita e i cambiamenti della tua dieta, è possibile alleviare i sintomi dolorosi di reflusso acido. Insieme a semplici consigli domestici ed evitando i cibi scatenanti il reflusso, è possibile migliorare la salute e migliorare la digestione. Per chi soffre di GERD e non è in grado di assumere farmaci, questo ebook aiuta a darti diverse opzioni di trattamento per migliorare la digestione e convivere più serenamente con il tuo problema, cercando pian piano di eliminarlo definitivamente.

Puoi trovare i miei altri manuali

sulla malattia da reflusso acido qui:

REFLUSSO - IL LIBRO DI CUCINA

https://www.amazon.it/REFLUSSO-libro-cucina-Burt-Yoon-ebook/dp/B07KG9ZH85/ref=sr_1_2?s=digital-text&ie=UTF8&qid=1544617357&sr=2&keywords=reflusso

REFLUSSO - LE RICETTE

https://www.amazon.it/REFLUSSO-ricette-Burt-Yoon-ebook/dp/B07KNH9PSP/ref=sr_1_1?s=digital-

[text&ie=UTF8&qid=1544617357&sr=3&keywords=reflusso](https://www.amazon.it/REFLUSSO-sollievo-Burt-Yoon-ebook/dp/B07KX6RW72/ref=sr_1_8?text&ie=UTF8&qid=1544617357&sr=3&keywords=reflusso)

REFLUSSO - IL SOLLIEVO

https://www.amazon.it/REFLUSSO-sollievo-Burt-Yoon-ebook/dp/B07KX6RW72/ref=sr_1_8?s=digital-text&ie=UTF8&qid=1544617357&sr=8&keywords=reflusso

Grazie per l'attenzione e se ti sono piaciuti questi suggerimenti e questo libro, ti prego cortesemente di lasciare una recensione su Amazon, è molto importante per

me.

Grazie ancora.