



# DIETA DOPO INTERVENTO PER ERNIA IATALE

*Indicazioni alimentari per  
favorire la guarigione e prevenire  
il reflusso*



CHIRURGIA PER TUTTI

# PERCHÉ È IMPORTANTE SEGUIRE UNA DIETA ADEGUATA DOPO L'INTERVENTO



L'intervento per ernia iatale, come la fundoplicatio, viene eseguito per migliorare i sintomi del reflusso gastroesofageo e proteggere l'esofago.

Dopo l'operazione, è essenziale seguire un'alimentazione adeguata per:

- Ridurre lo stress sulla zona operata
- Favorire una buona cicatrizzazione
- Evitare fastidi come nausea, rigurgiti o difficoltà nella deglutizione

Nelle prime settimane, la dieta sarà progressiva: si parte da cibi liquidi o semiliquidi, per poi tornare gradualmente a un'alimentazione solida e bilanciata.

Seguire le indicazioni nutrizionali ti aiuterà a recuperare meglio e più in fretta, evitando disturbi inutili e complicazioni.

## OBIETTIVI DELLA DIETA

- ✓ Favorire la cicatrizzazione dello stomaco e dell'esofago: una dieta leggera e morbida riduce la tensione sulle suture interne.
- ✓ Evitare la distensione gastrica: limitare alimenti che fermentano o producono gas aiuta a prevenire la sensazione di gonfiore e pressione sul diaframma.
- ✓ Prevenire reflusso e rigurgiti: la scelta di alimenti digeribili e il frazionamento dei pasti riducono la risalita degli acidi verso l'esofago.
- ✓ Facilitare la deglutizione: alimenti omogenei e privi di grumi rendono più facile il passaggio attraverso il nuovo meccanismo valvolare creato dall'intervento.
- ✓ Abituare gradualmente il tratto digestivo alla normalità: il ritorno alla dieta solida deve avvenire per gradi, rispettando i tempi del corpo e osservando la tolleranza ai diversi alimenti.

## FASI DELLA DIETA

Dopo l'intervento per ernia iatale, l'alimentazione deve essere graduale: si parte con cibi liquidi, si introducono consistenze morbide, e solo successivamente si torna alla dieta solida. Ogni fase aiuta il corpo a guarire, prevenendo disturbi e sovraccarichi.

### *Giorni 1-3: dieta liquida chiara*

- Brodo vegetale sgrassato
- Acqua naturale (a piccoli sorsi)
- Centrifugati dolci (non acidi)
- Tisane tiepide
- Gelatina chiara o ghiaccioli non acidi

➡ Evitare bevande gassate, succhi acidi, latte, alcolici

**Obiettivo:** Idratazione, minimo lavoro gastrico

### *Giorni 4-10: dieta semiliquida / morbida*

- Vellutate di verdure (senza fibre residue)
- Purea di patate o carote
- Omogeneizzati o carne/pesce frullati
- Yogurt bianco magro o kefir naturale
- Crema di riso, semolino, fiocchi d'avena ben cotti

➡ Porzioni piccole, mangiare lentamente, seduti

**Obiettivo:** Nutrire senza creare tensioni sulla zona operata



## FASI DELLA DIETA

### *Giorni 11-20: dieta morbida solida*

- Pasta ben cotta condita con olio extravergine
- Riso morbido con zucchine lesse
- Petto di pollo macinato, pesce bianco morbido
- Pane bianco senza crosta
- Mele cotte, banane mature

📌 Masticare bene, introdurre un alimento nuovo alla volta

**Obiettivo:** Tornare gradualmente a una dieta più varia, evitando cibi acidi e che gonfiano

### *Dopo 3 settimane: dieta solida leggera (personalizzata)*

Si può reintrodurre con cautela una dieta più completa, evitando:

- Fritture, insaccati, cibi speziati
- Bevande gassate, pomodoro, agrumi, caffè

📌 Continuare a evitare pasti abbondanti e sdraiarsi subito dopo mangiato

**Obiettivo:** Stabilizzare la digestione e prevenire recidive di reflusso



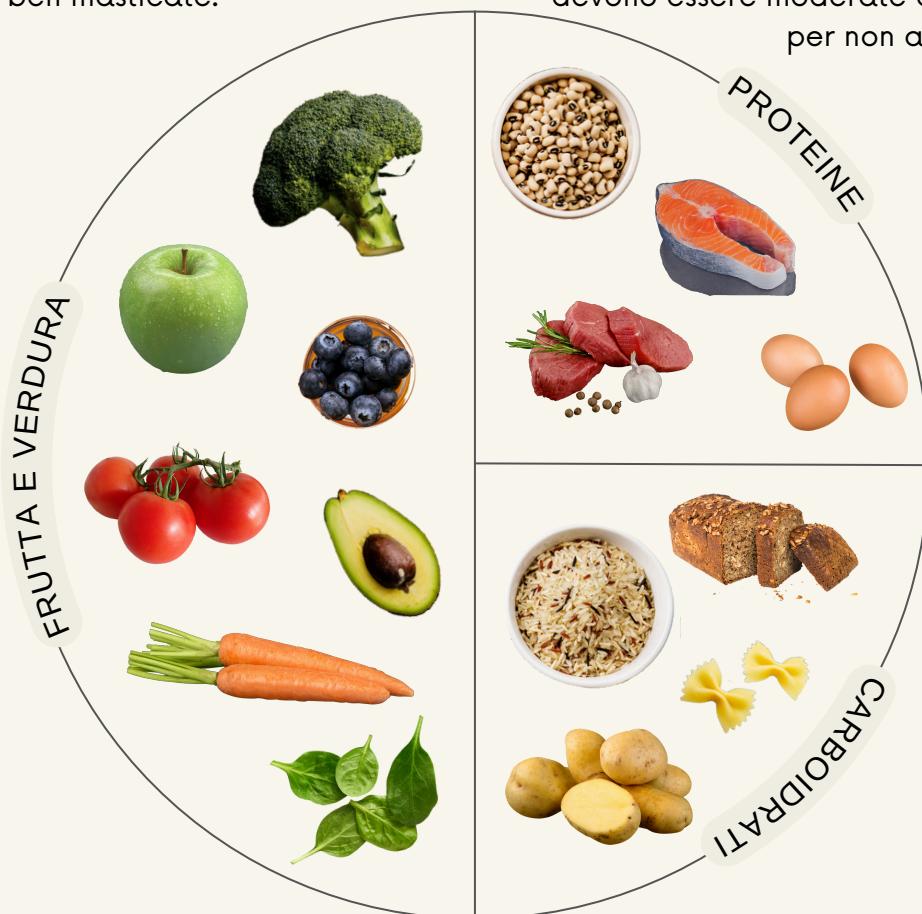
# THE PLATE RULE

*Componi il tuo pasto in modo bilanciato*

## ALIMENTI CONSIGLIATI

### FRUTTA E VERDURA

È consigliabile iniziare con verdure ben cotte e frutta morbida o cotta, evitando quelle troppo acide o fibrose all'inizio. Con il tempo, si possono reintrodurre gradualmente le versioni crude, sempre a piccoli pezzi e ben masticate.



### PROTEINE

Le proteine sono fondamentali per la cicatrizzazione e il recupero post-operatorio. È consigliabile privilegiare fonti leggere e facilmente digeribili come carne bianca, pesce magro, uova e latticini magri. Le porzioni devono essere moderate e distribuite nei pasti, per non affaticare lo stomaco.

### CARBOIDRATI

I carboidrati forniscono energia senza affaticare lo stomaco. È consigliabile scegliere alimenti facilmente digeribili come riso, patate, pasta ben cotta e pane tostato. Meglio evitare cereali integrali troppo fibrosi all'inizio, reintroducendoli gradualmente con la ripresa della dieta normale.

# THE PLATE RULE

*Componi il tuo pasto in modo bilanciato*

## ALIMENTI CONSIGLIATI

### FRUTTA E VERDURA

- Verdure cotte e morbide (zucchine, carote, patate, zucca, spinaci, finocchi, piselli, fagiolini)
- Frutta non acida e matura (mela cotta, pera cotta, banana matura, pesche morbide, albicocche morbide)
- Passati di verdura
- Piccole porzioni di verdure crude ben tollerate (in fase avanzata)



### CARBOIDRATI

- Pasta e riso ben cotti
- Pane bianco morbido
- Patate lesse
- Semolino, crema di riso



### PROTEINE

- Carne bianca: pollo, tacchino, coniglio
- Pesce magro: merluzzo, sogliola, platea
- Uova sode o in camicia (max 2-3 a settimana)
- Yogurt magro bianco (se tollerato)
- Formaggi freschi magri (es. ricotta vaccina, fiocchi di latte)



CHIRURGIA PER TUTTI

# CONSIGLI PRATICI

Dopo l'intervento per ernia iatale, alcuni accorgimenti quotidiani possono facilitare la digestione, ridurre il reflusso e favorire la guarigione. Piccoli cambiamenti nelle abitudini alimentari e nella postura aiutano a sentirsi più a proprio agio e a proteggere l'area operata.

## FRAZIONA I PASTI

Evita abbuffate: meglio 4-5 piccoli pasti al giorno, ben distribuiti, per non sovraccaricare il fegato e facilitare la digestione.



## MASTICA LENTAMENTE

Prenditi il tuo tempo. Una buona masticazione aiuta lo stomaco e riduce il rischio di gonfiore.

## NON SDRAIARSI SUBITO DOPO IL PASTO

Sdraiarsi subito facilita la risalita del contenuto gastrico nell'esofago, aumentando bruciore e rigurgito.

## EVITARE CIBI ACIDI

Alimenti come pomodoro, agrumi o aceto possono aumentare l'acidità nello stomaco, favorendo risalita del contenuto gastrico nell'esofago.

## INTRODURRE GRADUALMENTE CIBI FIBROSI E SPEZIATI

Ogni organismo è diverso: reintroduci gradualmente gli alimenti e valuta come reagisce il tuo corpo. Se un cibo ti dà fastidio, sospendilo per qualche giorno.



**FA' CHE IL CIBO  
SIA LA TUA  
MEDICINA E LA  
MEDICINA IL  
TUO CIBO.**

**IPPOCRATE**

