



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 funduplicatio, 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.

CHIRURGIA PER TUTTI



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

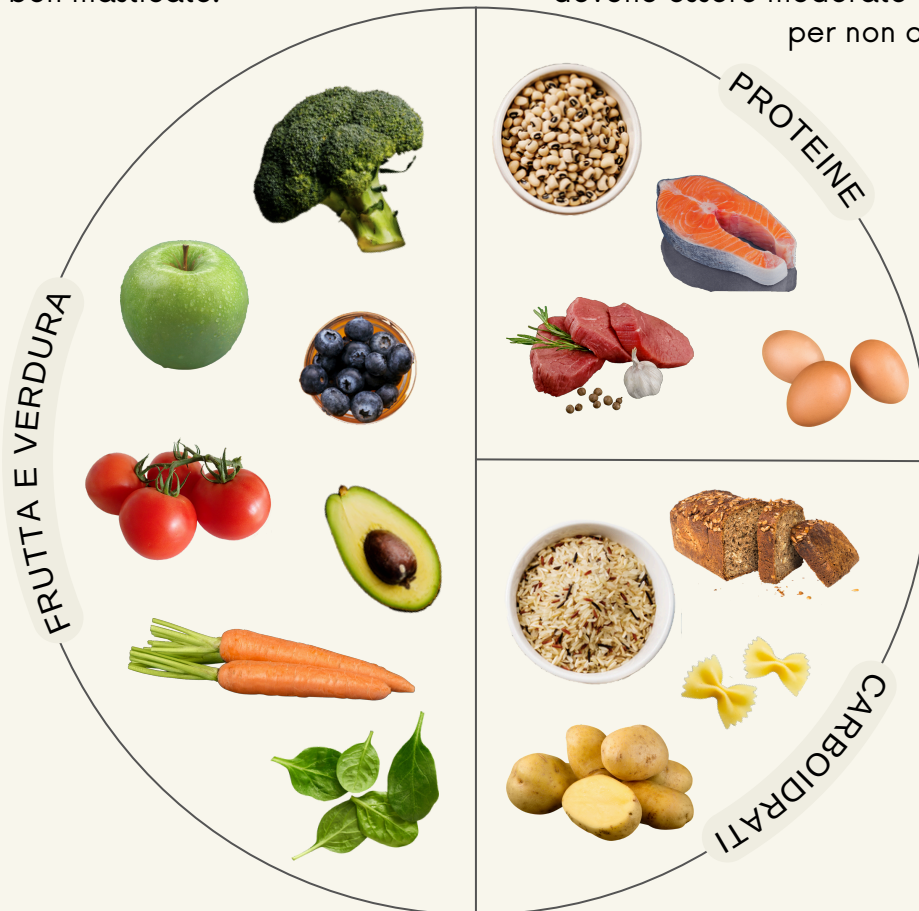
ALIMENTI CONSIGLIATI

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.

CHIRURGIA PER TUTTI



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, platessa
- 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.**

I P P O C R A T E

CHIRURGIA PER TUTTI
2025 - tutti i diritti riservati

