

**DIETE, CEAURI
SI SUPLIMENTE
ALIMENTARE
PENTRU CELE
MAI FRECVENTE
SIMPTOME
DIGESTIVE**

Dr. Madalina Petre

Cuprins

Dieta pentru refluxul acid

- Alimente permise și moduri de preparare
- Alimente de evitat
- Sfaturi generale
- Ceaiuri indicate pentru refluxul acid

Dieta pentru durerea de stomac

- Alimente permise și moduri de preparare
- Alimente de evitat
- Ceaiuri indicate pentru durerea de stomac

Dieta pentru durerea de ficat și colecist

- Principii generale
- Alimente permise și moduri de preparare
- Alimente de evitat
- Ceaiuri indicate pentru ficat și colecist
- Contraindicații pentru anumite ceaiuri în litiaza biliară

Dieta pentru reducerea balonării

- Grupa 1: Legume (permise și de evitat)
- Grupa 2: Fructe (permise și de evitat)

Dr. Madalina Petre

- Grupa 3: Proteine slabe (permise și de evitat)
- Grupa 4: Cereale și carbohidrați complecși (permise și de evitat)
- Grupa 5: Lactate și alternative (permise și de evitat)
- Grupa 6: Grăsimi sănătoase (permise și de evitat)
- Grupa 7: Băuturi și lichide (permise și de evitat)
- Ceaiuri folosite pentru calmarea balonării
- Probiotic pentru ameliorarea balonării

Dieta pentru gestionarea diareei

- Grupa 1: Cereale și carbohidrați (permise și de evitat)
- Grupa 2: Fructe (permise și de evitat)
- Grupa 3: Legume (permise și de evitat)
- Grupa 4: Proteine slabe (permise și de evitat)
- Grupa 5: Lactate și alternative (permise și de evitat)
- Grupa 6: Grăsimi sănătoase (permise și de evitat)
- Grupa 7: Băuturi și lichide (permise și de evitat)
- Ceaiuri utile pentru diaree
- Probiotic pentru ameliorarea diareei

Dieta pentru gestionarea constipației

- Grupa 1: Cereale și carbohidrați (permise și de evitat)
- Grupa 2: Fructe (permise și de evitat)
- Grupa 3: Legume (permise și de evitat)
- Grupa 4: Proteine slabe (permise și de evitat)
- Grupa 5: Lactate și alternative (permise și de evitat)
- Grupa 6: Grăsimi sănătoase (permise și de evitat)
- Grupa 7: Băuturi și lichide (permise și de evitat)
- Ceaiuri utile pentru constipație
- Prebiotice și probiotice pentru constipație

Dieta pentru refluxul acid

Alimente permise și moduri de preparare:

1. Legume:

- Permise: Broccoli, sparanghel, cartofi dulci, morcovi, dovlecei, castraveți, salată verde, fasole verde.
- Mod de preparare: Gătite la abur, la cuptor, sau sotate ușor în ulei de măsline. Evită prăjirea.

2. Fructe:

- Permise: Banane, pepene galben, pepene verde, mere (coapte), pere, fructe de pădure.
- Mod de preparare: Consumate crude (pentru fructele moi) sau coapte la cuptor, fără zahăr adăugat.

Dr. Madalina Petre

3. Proteine slabe:

- Permise: Piept de pui, curcan, pește alb (cod, păstrăv), tofu.
- Mod de preparare: Fierți, la abur, la grătar, sau la cuptor, cu puține condimente (folosește ierburi aromatice precum busuioc, oregano sau mărar).

4. Cereale și carbohidrați complecși:

- Permise: Ovăz, orez brun, quinoa, pâine integrală, biscuiți din cereale integrale.
- Mod de preparare: Orezul și quinoa se fierb simplu, fără condimente picante. Ovăzul se poate consuma ca terci, preparat cu apă sau lapte vegetal.

5. Produse lactate:

- Permise: Lapte vegetal (migdale, ovăz, soia), iaurt slab în grăsimi, brânză slabă (tip cottage).
- Mod de preparare: Consumate reci sau la temperatura camerei, evitând produsele foarte acide sau fermentate.

6. Grăsimi sănătoase:

- **Permise:** Ulei de măsline, avocado (în cantități mici).
- **Mod de preparare:** Folosiți ulei de măsline pentru gătit la temperaturi joase sau pentru salate.

Alimente de evitat:

- **Citrice (portocale, lămâi, grapefruit), roșii și produse din roșii (sosuri, supe).**
- **Ciocolată, cofeină, alcool.**
- **Mâncăruri grase, prăjite, picante.**
- **Ceapă, usturoi crud.**
- **Produse carbogazoase sau foarte dulci.**
- **Produse foarte reci sau fierbinți.**

Sfaturi generale:

1. Porții mici: Mănâncă porții mici, frecvente, pentru a evita supraîncărcarea stomacului.
2. Mestecare: Mestecă bine alimentele, pentru a reduce presiunea asupra sistemului digestiv.
3. Postură: Evită să te întinzi imediat după masă. Așteaptă cel puțin 2-3 ore înainte de culcare și dormi cu capul pe două perne mici sau pe o perna mai mare.

Ceaiuri indicate pentru refluxul acid

Ceaiurile trebuie să fie blânde și să aibă efecte calmante asupra sistemului digestiv. Iată câteva opțiuni excelente:

Ceai de mușețel

Beneficii: Calmează inflamația și relaxează tractul digestiv.

Mod de preparare: Infuzează 1 linguriță de flori de mușețel uscate în 200 ml apă fierbinte timp de 5-7 minute. Bea cald, nu fierbinte.

Ceai de ghimbir (blând)

Beneficii: Reduce greața, îmbunătățește digestia, calmează refluxul.

Mod de preparare: Taie 3-4 felii subțiri de ghimbir proaspăt și fierbe-le în 250 ml apă timp de 10 minute. Adaugă puțină miere dacă este nevoie.

Dr. Madalina Petre

Ceai de fenicul

- **Beneficii:** Reduce balonarea și calmează stomacul.
- **Mod de preparare:** Zdrobește 1 linguriță de semințe de fenicul și infuzează-le în 200 ml apă fierbinte timp de 7-10 minute.

Ceai de nalbă mare

- **Beneficii:** Conține mucilagii care formează un strat protector pentru mucoasa esofagului și stomacului.
- **Mod de preparare:** Infuzează 1 linguriță de rădăcină de nalbă mare în apă caldă (nu fierbinte) timp de 10-15 minute.

Recomandări generale:

Evită ceaiurile și suplimentele cu mentă, deoarece pot relaxa sfincterul esofagian inferior și agrava refluxul.

Dr. Madalina Petre

Dieta pentru durerea de stomac

Durerea de stomac poate avea mai multe cauze, iar o dietă blândă, care să reducă iritația și să protejeze mucoasa stomacală, este esențială.

1. Alimente blânde:

- **Permise:** Orez alb, cartofi fierți, banane coapte, mere coapte, fulgi de ovăz, biscuiți simpli.
- **Mod de preparare:** Fierți sau coapte, fără condimente. Evită untul sau uleiurile grase.

2. Legume:

- **Permise:** Morcovi, dovlecei, cartofi dulci, dovleac, spanac.
- **Mod de preparare:** La abur sau fierți, pasate pentru a fi ușor de digerat.

Dr. Madalina Petre

3. Proteine slabe:

- **Permise:** Piept de pui, curcan, pește slab (merluciu, cod), ouă fierte moi.
- **Mod de preparare:** Fierate, la grătar sau la cuptor, fără condimente picante.

4. Lactate ușoare:

- **Permise:** Iaurt simplu, cu conținut scăzut de grasimi, brânză slabă.
- **Mod de preparare:** Consumați-le reci sau la temperatura camerei.

5. Grăsimi sănătoase:

- **Permise:** Cantități mici de ulei de măsline, avocado.
- **Mod de preparare:** Uleiul de măsline poate fi folosit în salate simple sau peste legume fierte.

Alimente de evitat:

- Mâncăruri grase, prăjite sau picante.
- Cafea, băuturi carbogazoase, alcool.
- Citrice, roșii și produse din roșii.
- Produse foarte reci sau fierbinți.

Ceaiuri indicate pentru durerea de stomac:

Ceai de mușețel

Beneficii: Reduce inflamația și calmează iritațiile stomacului.

Mod de preparare: Infuzează 1 linguriță de mușețel în 200 ml apă fierbinte timp de 5-7 minute.

Ceai de mentă (dacă nu există reflux)

Beneficii: Relaxează mușchii stomacului și reduce crampele.

Mod de preparare: Infuzează 1 linguriță de mentă uscată în 200 ml apă fierbinte timp de 5-7 minute.

Ceai de ghimbir

Beneficii: Îmbunătățește digestia și reduce greața (dacă există).

Mod de preparare: Adaugă 2-3 felii de ghimbir proaspăt în apă fierbinte și fierbe timp de 10 minute.

Ceai de fenicul

Beneficii: Reduce balonarea și disconfortul digestiv.

Mod de preparare: Zdrobește semințele și infuzează-le în apă fierbinte timp de 7-10 minute.

Ceai de nalbă mare

Beneficii: Formează o barieră protectoare pe mucoasa stomacului.

Mod de preparare: Infuzează 1 linguriță de rădăcină de nalbă mare în apă caldă timp de 10-15 minute.

1 . Ceai de roiniță

- **Beneficii:** Relaxează sistemul digestiv și reduce stresul asociat durerii.
- **Mod de preparare:** Infuzează 1 linguriță de roiniță în 200 ml apă fierbinte timp de 5-7 minute.

Dieta pentru durerea de ficat și colecist

Principii generale:

1. Evitați grăsimile saturate și alimentele prăjite.
2. Consumați mese mici și frecvente.
3. Alegeți alimente cu conținut scăzut de grăsimi și bogate în fibre.
4. Hidratați-vă corespunzător.

Alimente permise și moduri de preparare:

1. Proteine slabe:

- **Permise:** Piept de pui, curcan, pește slab (merluciu, păstrăv, cod), albușuri de ou.
- **Mod de preparare:** La abur, la grătar, fiert sau la cuptor, fără adaos de grăsimi.

2. Legume:

- **Permise:** Morcovi, dovlecei, spanac, broccoli, conopidă, fasole verde, castraveți.
- **Mod de preparare:** Gătite la abur, la cuptor sau fierte. Evitați condimentele iritante.

3. Fructe:

- **Permise:** Mere coapte, pere, banane, pepene galben, fructe de pădure (în cantități mici).
- **Mod de consum:** Crude sau coapte, fără zahăr adăugat.

4. Cereale integrale și carbohidrați:

- **Permise:** Orez brun, quinoa, pâine integrală, fulgi de ovăz.
- **Mod de preparare:** Fierți simplu, fără grăsimi adăugate.

5. Grăsimi sănătoase (în cantități foarte mici):

- **Permise:** Ulei de măsline, ulei de in, avocado.
- **Mod de utilizare:** Adăugate în salate sau mâncăruri la final, în cantități mici.

6. Lactate degresate:

- **Permise:** Iaurt slab, lapte vegetal (migdale, ovăz, fără zahăr).

Alimente de evitat:

- Alimente grase: carne roșie grasă, unt, smântână, brânzeturi grase.
- Alimente prăjite sau procesate: chipsuri, fast-food, produse de patiserie.

Ceaiuri indicate pentru ficat și colecist:

Ceai de rostopască:

- **Beneficii:** Susține funcția ficatului și ajută la drenarea bilei.
- **Mod de preparare:** Infuzează 1 linguriță de plantă în 200 ml apă fierbinte timp de 7-10 minute.

Ceai de sunătoare:

- **Beneficii:** Ajută digestia și calmează inflamația.
- **Mod de preparare:** Infuzează 1 linguriță de sunătoare în apă fierbinte timp de 5-7 minute.

Ceai de anghinare:

- **Beneficii:** Stimulează producția și drenarea bilei, protejează ficatul.
- **Mod de preparare:** Fierbe 1 linguriță de frunze de anghinare în 250 ml apă timp de 10 minute.

Dr. Madalina Petre

Ceai de mentă:

- **Beneficii:** Relaxant pentru tractul digestiv, reduce crampele biliare.
- **Mod de preparare:** Infuzează 1 linguriță de mentă în apă fierbinte timp de 5-7 minute.

Ceai de păpădie:

- **Beneficii:** Detoxifică ficatul, stimulează producția de bilă.
- **Mod de preparare:** Infuzează 1 linguriță de rădăcină de păpădie în apă fierbinte timp de 10 minute.

Ceai de ghimbir:

- **Beneficii:** Stimulează digestia și calmează durerile de colecist.
- **Mod de preparare:** Fierbe câteva felii de ghimbir proaspăt în apă timp de 10 minute.

Dintre ceaiurile menționate anterior, următoarele pot fi contraindicate în litiaza biliară:

Ceai de anghinare:

- **Motiv:** Anghinarea are efect coleretic și colagog, stimulând producția și eliminarea bilei. Acest lucru poate determina mișcarea pietrelor biliare și poate provoca dureri acute sau blocaje.

Ceai de păpădie:

- **Motiv:** Păpădia stimulează, de asemenea, producția și fluxul de bilă. În prezența pietrelor biliare, acest efect poate duce la simptome neplăcute sau chiar la complicații.

Ceai de rostopască:

- **Motiv:** Rostopasca are proprietăți coleretice puternice și poate provoca contracții ale vezicii biliare, ceea ce poate fi riscant în cazul litiazei biliare.

Ceaiuri care pot fi consumate cu precauție sau sunt considerate mai sigure:

- **Ceai de mentă:**

- Ajută la relaxarea mușchilor tractului digestiv și poate reduce spasmele, dar este bine să consultați un medic înainte de consum.

- **Ceai de ghimbir:**

- Are proprietăți antiinflamatorii și poate ajuta digestia, însă, în cantități mari, poate stimula producția de bilă.

- **Ceai de sunătoare:**

- În general, este considerat sigur, dar poate interacționa cu anumite medicamente.

Suplimente pentru sănătatea ficatului

**Pentru un ficat mai sănătos și o
funcționare optimă:**

- **Sargenor fiole:** Administrare recomandată
– 1 fiolă pe zi, timp de 20 de zile pe
lună, pentru o perioadă de 3 luni,
împreună cu: Lagosa 150 mg: 3
comprimate pe zi, pe durata a 3 luni.

Suplimente pentru sănătatea vezicii biliare

Liv 52 DS 1-2 tablete de 2ori/zi

Dr. Madalina Petre

Principii generale ale dietei pentru suferințele pancreatice:

Evitați grăsimile saturate și alimentele grele. Pancreasul este implicat în digestia grăsimilor, iar consumul acestora poate agrava simptomele.

Mese mici și frecvente. Ajută la reducerea presiunii asupra pancreasului.

Reduceți aportul de zaharuri concentrate. Pancreasul reglează glicemia, iar alimentele bogate în zaharuri pot suprasolicita funcția sa.

Alimente permise și moduri de preparare:

1. Proteine slabe:

- **Permise:** Piept de pui, curcan, pește slab (cod, merluciu, păstrăv), albușuri de ou, tofu.
- **Mod de preparare:** Fierate, la abur sau la grătar, fără adaos de grăsimi.

2. Legume:

- **Permise:** Morcovi, dovlecei, spanac, conopidă, broccoli, dovleac, castraveți.
- **Mod de preparare:** Fierate sau la abur, pasate dacă este necesar pentru a facilita digestia.

3. Fructe:

- **Permise:** Banane, nu foarte coapte, mere , piersici, fructe de pădure (în cantități mici).
- **Mod de consum:** Crude sau coapte, fără zahăr adăugat.

4. Cereale și carbohidrați:

- **Permise:** Orez alb, orez brun, fulgi de ovăz, pâine integrală, paste din făină integrală, quinoa.
- **Mod de preparare:** Fierse sau coapte, fără adaos de grăsimi.

5. Lactate degresate:

- **Permise:** Iaurt slab, brânză proaspătă degresată, lapte vegetal (migdale, orez, ovăz, fără zahăr).
- **Mod de consum:** Recipiente mici, servite la temperatura camerei.

6. Grăsimi sănătoase (în cantități mici):

- **Permise:** Ulei de măsline, avocado (în porții foarte mici).
- **Mod de utilizare:** Adăugați-le în salate sau peste legume fierte, fără a le încălzi.

Alimente de evitat:

- **Grăsimi saturate:** Carne roșie grasă, unt, smântână, prăjeli, fast-food.
- **Alimente procesate:** Chipsuri, mezeluri, dulciuri concentrate, produse de patiserie.
- **Alcool:** Este extrem de dăunător pentru pancreas.

Suplimente pentru susținerea funcției pancreasului:

- **Kreon 10.000 UI:** 2 capsule pe zi, administrate în timpul sau imediat după mese.
- **Pancreal 35.000 UI:** 1 comprimat administrat în timpul mesei.

Dr. Madalina Petre

Dieta pentru reducerea balonării

Grupa 1: Legume

Permise:

- Morcovi, dovlecei, spanac, fasole verde, castraveți, dovleac, ardei gras, roșii (fără coajă și semințe).
- Mod de preparare: Fierți, la abur, la grătar sau coapte. Evitați prăjirea și utilizarea condimentelor iritante.

De evitat:

- Varză, conopidă, broccoli, ceapă crudă, usturoi, ridichi, leguminoase (fasole, linte, năut), deoarece fermentează în intestin.

Grupa 2: Fructe

Permise:

- Banane coapte, mere coapte, papaya, pepene galben, afine, căpșuni.
- Mod de consum: Crude (în porții mici) sau coapte, fără zahăr adăugat.

De evitat:

- Fructe care fermentează rapid, cum ar fi perele, prunele, strugurii, mango, fructele uscate.

Grupa 3: Proteine slabe

Permise:

- Piept de pui, curcan, pește slab (cod, păstrăv, merluciu), albușuri de ou, tofu.
- Mod de preparare: La abur, fiert sau la grătar, fără adaos de grăsimi.

De evitat:

- Carnea grasă, mezelurile, ouăle prăjite sau combinațiile proteice grele.

Grupa 4: Cereale și carbohidrați complecși

Permise:

- Orez alb, orez brun, fulgi de ovăz, quinoa, pâine integrală fără drojdie, cartofi fierți.
- Mod de preparare: Fierți sau coapte, fără ulei sau sosuri grele.

De evitat:

- Produse din făină albă (pâine albă, paste obișnuite), produse de patiserie, biscuiți dulci.

Grupa 5: Lactate și alternative

Permise:

- Iaurt cu probiotice, lapte vegetal (migdale, ovăz, fără zahăr adăugat), brânză proaspătă slabă.
- Mod de consum: În cantități moderate, pentru a evita fermentația excesivă.

De evitat:

- Laptele obișnuit, brânzeturile grase, smântâna, untul.

Dr. Madalina Petre

Grupa 6: Grăsimi sănătoase

Permise:

- Ulei de măsline, avocado (în cantități mici).
- Mod de utilizare: Adăugate în salate sau mâncăruri, fără a fi supuse temperaturilor ridicate.

De evitat:

- Grăsimile saturate, uleiurile rafinate, margarina.

Grupa 7: Băuturi și lichide

Permise:

- Apă plată, ceaiuri calmante (mentă, mușețel, fenicul, ghimbir), apă cu lămâie (dacă este tolerată).

De evitat:

- Băuturi carbogazoase, sucuri concentrate, alcool, cafea în exces.

Dr. Madalina Petre

Ceaiuri folosite pentru calmarea balonării

1. Ceai de fenicul

- **Beneficii:** Reduce balonarea și gazele intestinale prin relaxarea mușchilor tractului digestiv.
- **Mod de preparare:** Zdrobește 1 linguriță de semințe de fenicul și infuzează-le în 200 ml apă fierbinte timp de 7-10 minute.
- **Consumul recomandat:** Bea 1-2 căni pe zi, după mese.

2. Ceai de mentă

- **Beneficii:** Calmează crampele abdominale și îmbunătățește digestia.
- **Mod de preparare:** Infuzează 1 linguriță de frunze de mentă uscate în 200 ml apă fierbinte timp de 5-7 minute.
- **Consumul recomandat:** Bea o cană după mese, dar evită-l dacă ai reflux gastroesofagian, deoarece poate agrava simptomele.

3. Ceai de mușețel

- **Beneficii:** Calmează inflamația și reduce gazele intestinale.
- **Mod de preparare:** Infuzează 1 linguriță de flori de mușețel în 200 ml apă fierbinte timp de 5-7 minute.
- **Consumul recomandat:** Bea 1-3 căni pe zi, mai ales seara pentru un efect relaxant.

4. Ceai de ghimbir

- **Beneficii:** Stimulează digestia și reduce fermentația care provoacă balonare.
- **Mod de preparare:** Fierbe câteva felii subțiri de ghimbir proaspăt în 250 ml apă timp de 10 minute.
- **Consumul recomandat:** Bea 1-2 căni pe zi, înainte sau după mese.

5. Ceai de coriandru

- **Beneficii:** Ajută la eliminarea gazelor și previne spasmele abdominale.
- **Mod de preparare:** Zdrobește 1 linguriță de semințe de coriandru și infuzează-le în 200 ml apă fierbinte timp de 7-10 minute.
- **Consumul recomandat:** Bea o cană după mese.

6. Ceai de anason

- **Beneficii:** Reduce balonarea și relaxează tractul digestiv.
- **Mod de preparare:** Zdrobește 1 linguriță de semințe de anason și infuzează-le în apă fierbinte timp de 7-10 minute.
- **Consumul recomandat:** Bea 1-2 căni pe zi, după mese.

7. Ceai de roiniță

- **Beneficii:** Are efect relaxant și poate calma disconfortul abdominal.
- **Mod de preparare:** Infuzează 1 linguriță de frunze de roiniță în 200 ml apă fierbinte timp de 5-7 minute.
- **Consumul recomandat:** Bea 1-2 căni pe zi.

8. Ceai de chimen

- **Beneficii:** Reduce balonarea și ajută la digestia alimentelor greu digerabile.
- **Mod de preparare:** Zdrobește 1 linguriță de semințe de chimen și infuzează-le în 200 ml apă fierbinte timp de 7-10 minute.
- **Consumul recomandat:** Bea 1-2 căni pe zi, după mese.

Recomandări generale:

- Evitați să beți ceaiurile foarte fierbinți, deoarece pot irita stomacul.
- Introduceți ceaiurile treptat, pentru a observa cum reacționează corpul.

**Probioticcare conțin tulpini și
concentrații adecvate pentru
ameliorarea balonării:**

Dr. Madalina Petre

Probiotic Solutions Tulpini Multiple 25 Miliarde CFU (GNC)

- **Conținut:**

- Tulpini: 16 tulpini probiotice, inclusiv *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium bifidum*, și *Bifidobacterium lactis*.
- Concentrație: 25 miliarde CFU per capsulă.
- Prebiotic: Fructooligozaharide (FOS).

- **Beneficii:**

- Îmbunătățește digestia.
- Reduce balonarea și gazele intestinale.
- Sprijină sănătatea florei intestinale prin prezența FOS.

Dieta pentru gestionarea diareei

Grupa 1: Cereale și carbohidrați

Permise:

- Orez alb, orez basmati.
- Paste din făină albă.
- Pâine albă prăjită (sau fără coajă).
- Biscuiți simpli fără zahăr sau grăsimi (de exemplu, biscuiți populari).
- Fulgi de ovăz, griș.
- Covrigi simpli, sticksuri fără sare sau semințe.

Mod de preparare:

- Fierbeți orezul în apă cu puțină sare.
- Pregătiți griș sau fulgi de ovăz cu apă sau lapte vegetal (fără zahăr).

De evitat:

- Pâinea integrală, cerealele integrale, tărâțele (bogate în fibre care pot accelera tranzitul).
- Produse de patiserie, produse cu mult zahăr sau unt.

Grupa 2: Fructe

Permise:

- Banane coapte (bogate în potasiu, ajută la reechilibrarea electrolitică).
- Mere coapte (îndepărtați coaja înainte de coacere).
- Afine proaspete sau uscate (proprietăți astringente).
- Piure de mere fără zahăr.

Mod de consum:

- Coaceți merele sau consumați bananele bine coapte, pentru a facilita digestia.

De evitat:

- Fructele crude, cu coajă, sau fructele bogate în fibre, cum ar fi perele, prunele, kiwi, fructele uscate.

Grupa 3: Legume

Permise:

- Morcovi fierți sau pasati.
- Cartofi fierți sau copti fără coajă.
- Dovlecei fierți sau la abur.
- Fasole verde.
- Dovleac copt.

Mod de preparare:

- Fierbeți legumele și transformați-le în piure pentru o digestie mai ușoară.
- Puteți adăuga puțin ulei de măsline la legume, dar evitați grăsimile grele.

De evitat:

- Legume care provoacă gaze: varză, broccoli, conopidă, ceapă, usturoi.
- Leguminoase: fasole boabe, linte, năut.

Grupa 4: Proteine slabe

Permise:

- Piept de pui fiert sau la grătar (fără piele).
- Curcan la abur sau fiert.
- Pește alb slab: cod, merluciu, păstrăv.
- Ouă fierte tari (nu mai mult de 1 ou pe zi).

Mod de preparare:

- Gătiți la abur, la cuptor sau fierbeți-le.
- Evitați prăjirea și utilizarea condimentelor puternice.

De evitat:

- Carnea grasă (porc, vită grasă).
- Mezeluri, carne afumată sau procesată.

Grupa 5: Lactate și alternative

Permise:

- Iaurt cu probiotice, care ajută la refacerea florei intestinale.
- Brânză proaspătă degresată.
- Lapte vegetal (migdale, ovăz, orez – fără zahăr).

Mod de consum:

- Consumați lactatele în porții mici pentru a observa toleranța.

De evitat:

- Laptele integral, smântâna, brânzeturile grase, înghețata.

Grupa 6: Grăsimi sănătoase

Permise:

- Cantități foarte mici de ulei de măsline sau ulei de cocos.
- Unt clarificat (ghee), dar în cantități mici.

Mod de utilizare:

- Adăugați o linguriță de ulei de măsline peste orez sau legume.

De evitat:

- Unt obișnuit, margarină, uleiuri rafinate.

Grupa 7: Băuturi și lichide

Permise:

- Apă plată, băuturi izotonice pentru rehidratare (ORS - soluții de rehidratare orală).
- Ceaiuri calmante: mușețel, mentă, ghimbir, coada-șoricelului.
- Supă clară de pui (strecurată, fără grăsimi).

De evitat:

- Băuturi carbogazoase, alcool, cafea, sucuri concentrate sau îndulcite.

Ceaiuri utile pentru diaree

Ceaiurile pentru diaree au efecte astringente, calmante și antimicrobiene, contribuind la reducerea inflamației, calmarea tractului digestiv și refacerea echilibrului hidric. Iată câteva ceaiuri recomandate:

1. Ceai de mentă

- **Beneficii:** Calmează crampele abdominale, reduce inflamația și are efect antimicrobian.
- **Mod de preparare:**
 - Infuzează 1 linguriță de frunze de mentă uscată în 200 ml apă fierbinte timp de 5-7 minute.
- **Consumul recomandat:** 1-3 căni pe zi, după mese.

Dr. Madalina Petre

2. Ceai de mușețel

- **Beneficii:** Reduce inflamația, calmează iritațiile tractului digestiv și previne spasmele intestinale.
- **Mod de preparare:**
 - Infuzează 1 linguriță de flori de mușețel în 200 ml apă fierbinte timp de 5-7 minute.
- **Consumul recomandat:** 2-3 căni pe zi, între mese.

3. Ceai de coada-șoricelului

- **Beneficii:** Efect astringent, antibacterian și antiinflamator, util în diaree și crampe abdominale.
- **Mod de preparare:**
 - Infuzează 1 linguriță de plantă uscată în 200 ml apă fierbinte timp de 7-10 minute.
- **Consumul recomandat:** 1-2 căni pe zi.

4. Ceai de afine

- **Beneficii:** Proprietăți astringente și antibacteriene, ajută la reducerea inflamației intestinale.
- **Mod de preparare:**
 - Fierbe 1 lingură de afine uscate în 250 ml apă timp de 10 minute.
- **Consumul recomandat:** 1-2 căni pe zi.

5. Ceai de ghimbir

- **Beneficii:** Ameliorează greața, reduce inflamația și calmează spasmele intestinale.
- **Mod de preparare:**
 - Fierbe câteva felii subțiri de ghimbir proaspăt în 250 ml apă timp de 10 minute.
- **Consumul recomandat:** 1-2 căni pe zi, înainte sau după mese.

Dr. Madalina Petre

6. Ceai de frunze de zmeură

- **Beneficii:** Efecte astringente și antiinflamatorii, util în reducerea diareei.
- **Mod de preparare:**
 - Infuzează 1 linguriță de frunze uscate de zmeur în 200 ml apă fierbinte timp de 7-10 minute.
- **Consumul recomandat:** 1-2 căni pe zi.

7. Ceai de pătlagină

- **Beneficii:** Calmează mucoasa intestinală iritată și ajută la reducerea inflamației.
- **Mod de preparare:**
 - Infuzează 1 linguriță de frunze uscate în 200 ml apă fierbinte timp de 7-10 minute.
- **Consumul recomandat:** 1-2 căni pe zi.

8. Ceai de scorțișoară

- **Beneficii:** Proprietăți antimicrobiene și antiinflamatorii, ajută la reducerea disconfortului intestinal.
- **Mod de preparare:**
 - Fierbe un baton de scorțișoară într-o cană cu apă timp de 5-7 minute.
- **Consumul recomandat:** 1-2 căni pe zi, după mese.

Recomandări generale pentru consumul ceaiurilor:

1. Hidratarea constantă: Consumați ceaiurile la temperatura camerei, nu fierbinți, pentru a evita iritarea suplimentară a mucoasei intestinale.
2. Nu adăugați zahăr
3. Consumați în cantități moderate: Nu depășiți 2-3 căni pe zi pentru fiecare tip de ceai.

Probioticcare conțin tulpini și concentrații adecvate pentru ameliorarea diareei:

Enterol 250 mg

- **Compoziție:** Fiecare capsulă conține 250 mg de *Saccharomyces boulardii*, o drojdie probiotică benefică pentru flora intestinală.

Indicații:

- Tratamentul diareei infecțioase acute la adulți și copii.
- Prevenirea și tratarea diareei asociate consumului de antibiotice.
- Prevenirea recurenței infecțiilor cu *Clostridium difficile* în asocieră cu vancomicina sau metronidazol.

- Prevenirea diareei asociate nutriției enterale.
- Tratamentul sindromului de colon iritabil.

- **Mod de administrare:** Se recomandă administrarea a 1-2 capsule de 1-2 ori pe zi. Capsulele pot fi înghițite cu apă sau, în cazul copiilor sub 6 ani, conținutul poate fi dizolvat în lichide nealcoolice la temperatura camerei.
- **Precauții:** A nu se combina cu băuturi sau alimente foarte fierbinți sau foarte reci. Se recomandă consumul adecvat de lichide pentru a compensa pierderile datorate diareei.

Dieta detaliată pentru gestionarea constipației

O dietă pentru constipație ar trebui să fie bogată în fibre, hidratare adecvată și alimente care stimulează tranzitul intestinal.

Introducerea treptată a fibrelor în dietă este importantă pentru a evita balonarea sau disconfortul abdominal.

Dr. Madalina Petre

Grupa 1: Cereale și carbohidrați

Permise:

- Ovăz, tărâțe de ovăz, tărâțe de grâu.
- Pâine integrală, pâine cu semințe.
- Paste integrale.
- Orez brun, quinoa, hrișcă, mei.

Mod de preparare:

- Fierbeți orezul brun, quinoa sau meiul cu apă și puțină sare.
- Alegeți pâine integrală proaspătă sau prăjită, pentru a însoți mesele.

De evitat:

- Pâinea albă, orezul alb, cerealele rafinate (care conțin puține fibre).

Grupa 2: Fructe

Permise:

- Pere crude sau coapte.
- Prune proaspete sau uscate (compot fără zahăr).
- Kiwi, fructe de pădure (zmeură, afine, mure).
- Portocale, grapefruit.
- Mango, papaya.

Mod de consum:

- Consumați fructele crude sau sub formă de piure, fără adaos de zahăr.
- Prunele uscate pot fi hidratate în apă caldă înainte de consum.

De evitat:

- Bananele coapte (pot agrava constipația).

Grupa 3: Legume

Permise:

- Legume bogate în fibre: broccoli, conopidă, varză de Bruxelles, spanac, sfeclă roșie, morcovi cruzi, dovleac, cartofi dulci.
- Leguminoase: linte, fasole boabe, năut (în cantități moderate).

Mod de preparare:

- Gătiți legumele la abur, coaceți-le sau consumați-le crude (morcovi, broccoli, sfeclă).
- Adăugați leguminoase în salate sau supe pentru un plus de fibre.

De evitat:

- Legumele preparate în exces de grăsimi sau sosuri grele.

Grupa 4: Proteine slabe

Permise:

- Pește gras (somon, macrou, sardine – pentru grăsimi sănătoase).
- Piept de pui, curcan.
- Tofu, ouă fierte moi.

Mod de preparare:

- Gătiți proteinele la grătar, la abur sau fierte.

De evitat:

- Carnea procesată (mezeluri, cârnați), carne grasă.

Grupa 5: Lactate și alternative

Permise:

- Iaurt cu probiotice, chefir (stimulează flora intestinală).
- Brânză proaspătă degresată.
- Lapte vegetal (migdale, ovăz, cocos).

Mod de consum:

- Introduceți iaurturi naturale, fără adaosuri, în dieta zilnică.

De evitat:

- Lactatele grase, înghețata, smântâna.

Grupa 6: Grăsimi sănătoase

Permise:

- Ulei de măsline, ulei de in, ulei de avocado.
- Avocado, semințe de in sau chia.
- Nuci crude (în cantități moderate).

Mod de utilizare:

- Adăugați o linguriță de ulei de măsline sau de in în salate sau piureuri.

De evitat:

- Grăsimile saturate, prăjelile, margarina.

Grupa 7: Băuturi și lichide

Permise:

- Apă plată (minim 2 litri pe zi).
- Ceaiuri care stimulează digestia: ceai de mentă, fenicul, ghimbir.
- Suc de prune sau pere (fără zahăr adăugat).

De evitat:

- Băuturi carbogazoase, alcool, cafea în exces.

Ceaiuri utile pentru constipație

Ceaiurile pentru constipație ajută la stimularea tranzitului intestinal, înmuierea scaunului și reducerea disconfortului. Acestea conțin plante cu efect laxativ ușor sau care promovează o digestie sănătoasă.

Dr. Madalina Petre

1. Ceai de senna

- **Beneficii:** Este unul dintre cele mai puternice laxative naturale, stimulând contracțiile intestinale.
- **Mod de preparare:**
 - Infuzează 1 linguriță de frunze de senna uscate în 200 ml apă fierbinte timp de 5-7 minute.
- **Consumul recomandat:** 1 cană pe zi, seara, pentru un efect dimineața.
- **Atenție:** Folosiți senna ocazional (nu mai mult de 7-10 zile consecutive), deoarece utilizarea pe termen lung poate crea dependență.

2. Ceai de crușin

- **Beneficii:** Stimulează tranzitul intestinal prin efectul său laxativ natural.
- **Mod de preparare:**
 - Infuzează 1 linguriță de coajă de crușin uscată în 200 ml apă fierbinte timp de 10-15 minute.
- **Consumul recomandat:** 1 cană pe zi, preferabil seara.
- **Atenție:** Nu consumați crușin pe termen lung; poate irita mucoasa intestinală.

4. Ceai de păpădie

- **Beneficii:** Stimulează producția de bilă, ajutând la digestie și tranzitul intestinal.
- **Mod de preparare:**
 - Infuzează 1 linguriță de rădăcină sau frunze de păpădie uscate în 200 ml apă fierbinte timp de 7-10 minute.
- **Consumul recomandat:** 1-2 căni pe zi, înainte de mese. Contraindicat în litiaza biliara.

5. Ceai de fenicul

- **Beneficii:** Ajută la reducerea balonării și stimulează mișcările intestinale.
- **Mod de preparare:**
 - Zdrobește 1 linguriță de semințe de fenicul și infuzează-le în 200 ml apă fierbinte timp de 7-10 minute.
- **Consumul recomandat:** 1-2 căni pe zi, după mese.

6. Ceai de ghimbir

- **Beneficii:** Îmbunătățește digestia, stimulează peristaltismul intestinal și reduce inflamația.
- **Mod de preparare:**
 - Fierbe câteva felii de ghimbir proaspăt în 250 ml apă timp de 10 minute.
- **Consumul recomandat:** 1-2 căni pe zi.

7. Ceai de nalbă mare

- **Beneficii:** Ajută la înmuierea scaunului și protejează mucoasa intestinală.
- **Mod de preparare:**
 - Infuzează 1 linguriță de rădăcină de nalbă mare în apă rece timp de 4-6 ore, apoi încălzește ușor înainte de consum.
- **Consumul recomandat:** 1-2 căni pe zi.

9. Ceai de semințe de in

- **Beneficii:** Conține fibre solubile care înmoaie scaunul și favorizează tranzitul intestinal.
- **Mod de preparare:**
 - Fierbe 1 linguriță de semințe de in în 200 ml apă timp de 10-15 minute.
- **Consumul recomandat:** 1 cană pe zi.

Recomandări generale:

1. Hidratați-vă corespunzător: Consumați suficiente lichide pe parcursul zilei pentru ca fibrele să funcționeze eficient.
2. Evitați utilizarea excesivă a laxativelor naturale: Ceaiurile precum senna și crușin trebuie folosite cu moderație.
3. Alegeți ceaiurile potrivite: Experimentați și observați care ceai funcționează cel mai bine pentru corpul dumneavoastră.
4. Adoptați un stil de viață activ: Activitatea fizică regulată ajută la stimularea tranzitului intestinal.

Prebiotice utile pentru constipație

Inulina:

- Sursă: Cicoare, ceapă, usturoi, sparanghel.
- Beneficii: Stimulează creșterea bacteriilor benefice din intestin (ex: Bifidobacterium) și înmoaie scaunul.
- Doza recomandată: 5-10 g pe zi, crescând treptat pentru a evita balonarea.

Fructo-oligozaharide (FOS):

- Sursă: Banane mai puțin coapte, miere, anghinare.
- Beneficii: Crește frecvența scaunelor și susține sănătatea microbiotei intestinale.
- Doza recomandată: 4-8 g pe zi.

Galacto-oligozaharide (GOS):

- Sursă: Laptele și produsele lactate fermentate.
- Beneficii: Stimulează bacteriile benefice și promovează un tranzit intestinal sănătos.
- Doza recomandată: 3-5 g pe zi.

Pectina:

- Sursă: Mere, citrice, morcovi.
- Beneficii: Crește volumul scaunului și facilitează eliminarea acestuia.
- Doza recomandată: 5-15 g pe zi.

Fibrele din semințele de psyllium:

- Beneficii: Înmoaie scaunul prin creșterea conținutului de apă și stimulează peristaltismul.
- Doza recomandată: 5-10 g pe zi, cu suficientă apă.

Probiotic util pentru constipație

Colon Protect cu fibre naturale și gust de rodie

- **Descriere:** Colon Protect este un supliment alimentar sub formă de plicuri, conceput pentru a detoxifica și curăța colonul, contribuind la menținerea unui tranzit intestinal regulat și la păstrarea unei greutate corporale optime.
- **Compoziție:**
 - Fibre naturale: Semințe de psyllium, cunoscute pentru conținutul ridicat de mucilagii, fitosteroli și amidon.
 - Aromă: Gust plăcut de rodie.

Dr. Madalina Petre

• **Beneficii:**

- Stimulează peristaltismul intestinal, facilitând tranzitul.
- Protejează mucoasa intestinală și contribuie la detoxifierea colonului.
- Oferă senzație de sațietate, fiind util în controlul greutății corporale.

• **Mod de administrare:**

- Se recomandă dizolvarea conținutului unui plic în apă și consumul imediat.
- Doza uzuală este de 1-2 plicuri pe zi, conform indicațiilor de pe ambalaj sau sfatului medicului.

• **Precauții:**

- A nu se depăși doza recomandată.
- Consumul adecvat de lichide este esențial pentru eficacitatea produsului.

Dr. Madalina Petre

**Prebioticele și probioticele se
pot combina pentru un effect
mai puternic!**

Dr. Madalina Petre