

# Dr Φαντάκης Αντώνιος MD, PhDc

## Γενικός Χειρουργός

### ΔΙΑΙΤΑ ΕΛΚΟΠΑΘΟΥΣ

Η δίαιτα αυτή προορίζεται για ασθενείς με έλκος στομάχου.

#### ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Είναι πολύ σημαντικό να τηρούνται τα πολλά γεύματα μέσα στην ημέρα (τουλάχιστον 5: πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό, βραδινό) ώστε να μην μένει για πολλές ώρες άδειος ο στομάχος. Η ποσότητα ανά γεύμα θα μειωθεί ώστε να μην έχουμε υπερφαγία και αύξηση βάρους.
- Προτιμήστε απλές μαγειρικές παρασκευές (π.χ. ψήσιμο, βράσιμο), ενώ **απαγορεύεται** το τηγάνισμα και το τσιγάρισμα των τροφών.

#### ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

- Άπαχα τυριά (π.χ. ανθότυρος, Cottage, τυριά με χαμηλά λιπαρά)
- Τσάι
- Κρέας άπαχο (κοτόπουλο, γαλοπούλα, μοσχάρι, κουνέλι)
- Ψάρι άπαχο (μπακαλιάρος, γλώσσα, πέρκα, τόνος, κ.α.)
- Θαλασσινά άπαχα (χταπόδι, αστακός, γαρίδες, μύδια, καλαμάρια, κ.α.)
- Πατάτες, ζυμαρικά, ρύζι, ψωμί
- Λαχανικά (ψημένα, ή ωμά)
- Φρούτα (μαλακά, ώριμα), χυμοί (φρέσκοι ή συσκευασμένοι)
- Ελαιόλαδο σε μικρές ποσότητες (προς το τέλος του μαγειρέματος)
- Ασπράδι αυγού (όχι όμως ο κρόκος)

#### ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ

- Τηγανητά, τσιγαριαστά, κοκκινιστά φαγητά
- Καυτερά (πιπέρι, τσίλι, καυτερές πιπεριές, κρεμμύδι, σκόρδο)
- Οινοπνευματώδη ποτά
- Δύσπεπτα/ερεθιστικά μπαχαρικά (κανέλα, γαρύφαλλο)
- Κρέας με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος: χοιρινό, αρνί, κατσίκι
- Ψάρια λιπαρά (σολομός, σκουμπρί, σαρδέλες, τσιπούρα, στρείδια, χέλι, ρέγγα, γαύρος, πέστροφα, κ.α.)

## Dr Φαντάκης Αντώνιος MD, PhD

### Γενικός Χειρουργός

- Αλλαντικά (ζαμπόν, λουκάνικα, σαλάμι)
- Βούτυρο, μαργαρίνη, ελαιόλαδο σε μεγάλες ποσότητες
- Σφολιάτες (τυρόπιτα, κρουασάν, κλπ)
- Πρόχειρο φαγητό (fast food, junk food)
- Ρόφημα κακάο / σοκολάτας, καφές