

Mangiare Informati

Consigli dietetici per le malattie gastrointestinali



IRCCS de Bellis

Ente Ospedaliero
Specializzato in Gastroenterologia



dona il tuo **5 per mille**
all'IRCCS Saverio De Bellis
per continuare
a fare di più, insieme

005665330727



IRCCS de Bellis

Ente Ospedaliero
Specializzato in Gastroenterologia



Prof. **Gianluigi Giannelli**
Direttore scientifico

Mangiare Informati

Consigli dietetici per le malattie gastrointestinali

È con piacere che presentiamo **“Mangiare informati”**, un pratico opuscolo elaborato dal Lab. di Fisiopatologia della Nutrizione adatto a tutte le persone che vogliano informazioni sulle principali patologie dell'apparato digerente nell'ambito della medicina partecipativa, un percorso in cui il paziente viene coinvolto e responsabilizzato sul percorso di cura. Utile anche a quanti desiderino alimentarsi in maniera sana e consapevole, evitando cibi che nel lungo termine potrebbero causare problematiche mediche. Si tratta di una pubblicazione di facile consultazione che lo staff ha realizzato per offrire a tutti i pazienti una **risposta semplice e veloce** a dubbi che possono manifestarsi quotidianamente.

Lontano dalla presunzione di sostituire un consulto dello specialista gastroenterologo e calibrato sulle necessità individuali, **“Mangiare informati”** vuole rappresentare uno stimolo al paziente in modo che questi non sia un semplice “passeggero esecutore” delle raccomandazioni mediche ma al contrario, diventi il “driver” della propria salute.

A close-up, macro photograph of a sliced kiwi fruit. The image shows the vibrant green flesh and the numerous small, black, oval-shaped seeds arranged in a radial pattern. The lighting is bright, creating a high-contrast, almost ethereal effect with some areas appearing very bright and others in soft shadow.

Indice



IRCCS de Bellis

Ente Ospedaliero
Specializzato in Gastroenterologia

Mangiare Informati

Consigli dietetici per le malattie gastrointestinali

- 6 La dispepsia
- 9 Il rallentato svuotamento gastrico
- 12 L'intolleranza ai FODMAPs
- 15 L'intolleranza al fruttosio
- 18 L'intolleranza al lattosio
- 21 L'intolleranza all'istamina
- 23 L'allergia al nichel
- 26 La diarrea cronica
- 29 La diverticolosi
- 32 Le stipsi



La dispepsia

Dispepsia da dismotilità e simil-ulcerosa



È un'alterazione delle funzioni digestive che si manifesta con dolore o fastidio cronico nella parte centrale dell'addome superiore (epigastrio), di solito nel periodo postprandiale. Il dolore viene in genere descritto come crampiforme, urente o sordo e continuo.

La dispepsia si distingue in funzionale e organica. Quella funzionale si distingue da quella organica in quanto non può essere attribuita alla presenza di danno a livello gastrico identificabile con i comuni mezzi diagnostici.

Le cause della dispepsia organica possono essere molteplici: ad esempio, la gastrite, l'ulcera o il reflusso, l'infezione da *Helicobacter pylori* o l'uso di antinfiammatori non steroidei (FANS) che sono noti per essere gastrolesivi. Altre cause di dispepsia sono legate allo stile di vita: una dieta sbagliata, un eccesso di peso o la mancanza di attività fisica.

Dispepsia da dismotilità

Caratterizzata da

sintomatologia correlata all'assunzione di cibo, rappresentata da sensazione di ripienezza post-prandiale e sazietà precoce

Dispepsia simil-ulcerosa

Caratterizzata da

dolore e bruciore epigastrico, spesso a digiuno, ma anche post-prandiale

La dispepsia funzionale viene diagnosticata sulla scorta della presenza di almeno uno o più dei seguenti sintomi per almeno tre mesi nell'arco di un anno

sensazione di ripienezza post-prandiale

sazietà precoce

dolore epigastrico

bruciore epigastrico



➔ Consigli alimentari

I sintomi compaiono in corrispondenza dei pasti. Specifici sintomi dispeptici tendono a essere indotti da determinati alimenti.

Alimenti consentiti ✓

Latticini

Latte, yogurt, formaggi a pasta molle non fermentati, formaggi stagionati a porzioni piccole.

Primi piatti

Fiocchi d'avena, minestre di riso, semolino, pasta (cotte con acqua o latte o brodo di verdure), pasta condita con olio a crudo o sugo di pomodoro.

Secondi piatti

Carne di vitello, di pollo (preferibilmente bollita o alla griglia), prosciutto crudo magro e poco salato.
Pesce fresco e magro (sogliola e merluzzo) in bianco.

Contorni

Verdure cotte, passati vegetali e di legumi, rape, bietole, fagiolini, carote, asparagi, patate.

Pane

Pane abbrustolito o biscottato, grissini, cracker, biscotti.

Frutta

Frutta cotta in acqua, passata, polpa di frutta ben matura in genere.

Bevande

Caffè d'orzo, succhi di frutta poco zuccherati, acqua minerale o naturale.

Alimenti da evitare ✗

Latticini

Formaggi grassi e fermentati (gorgonzola, pecorino).

Secondi piatti

Porzioni grandi di carni e pesci grassi, carni poco cotte, cacciagione, carni salate e affumicate, salumi. Estratti di carne, brodo di carne. Acciughe, sardine, baccalà e prodotti salati o inscatolati in genere.

Contorni

Verdura cruda, legumi non passati, cavoli, pomodori, funghi, peperoni, melanzane crude, ortaggi in scatola.

Pane

Pane poco cotto, pane integrale, pane di segale.

Frutta

Frutta poco matura, castagne, arance, frutta secca.

Bevande

The, caffè, bevande gassate e ghiacciate, super alcolici.

Dolci

Gelati e granite. Marmellata e budini di riso o semolino.

Condimenti

Lardo, strutto, salse, sughi, intingoli, spezie, aceto, peperoncino.

In caso di dispepsia da alterata motilità

Si consiglia di evitare i cibi ad alto contenuto calorico ed in particolare gli alimenti grassi, in quanto rallentano lo svuotamento gastrico ed aumentano la produzione intestinale di gas creando una maggior distensione gastrica. Questo favorisce il rilasciamento dello sfintere gastro-esofageo.

Anche le fibre alimentari di frutta e verdura in alcuni casi sono da ridurre, dato che anche queste rallentano lo svuotamento gastrico, causano inappetenza, nausea e senso precoce di ripienezza.



Il gonfiore addominale conseguente alla assunzione di fibre, dovuto alla flora batterica intestinale, peggiora anche i sintomi lontano dai pasti. L'assunzione di pasti piccoli e frequenti distribuiti durante la giornata favorisce lo svuotamento dello stomaco e allevia la sintomatologia. Certamente di aiuto è lo stile di vita, così come mantenere una alimentazione corretta ed equilibrata, fare attività fisica moderata e ridurre il peso (se in sovrappeso).



Tempo di permanenza nello stomaco di alcuni alimenti

30 min	Glucosio, fruttosio, miele, alcolici
30-60 min	The, caffè, latte magro, brodo magro, bibite
1h-2h	Riso, pesce lesso, uovo alla coque, formaggi magri
2h-3h	Pane bianco, omelette, patate lesse
3h-4h	Pane integrale, spinaci, pollo, prosciutto, insalata
4h-5h	Carni leggermente arrostate, piselli, lenticchie, torte alla crema
5h-7h	Carni fortemente arrostate, patate fritte, funghi, peperoni
8h-9h	Sardine sott'olio, cavoli



Il rallentato svuotamento gastrico



Il termine rallentato svuotamento gastrico indica una condizione patologica particolare, contraddistinta da un'inefficienza e/o mancato coordinamento della muscolatura dello stomaco e del duodeno. Per effetto di tale alterazione motoria, il cibo ingerito persiste a lungo all'interno dello stomaco ed il processo di digestione risulta sensibilmente rallentato. Lo svuotamento gastrico richiede di norma 3-4 ore. Può essere ritardato nei diabetici (gastroparesi in conseguenza di una lesione del sistema nervoso autonomo) e in chi soffre di ulcera gastrica o dispepsia (disturbi della digestione) o rappresentare la sequela di un'infezione virale. In alcuni casi può essere l'espressione

di una malattia funzionale. I sintomi tipici dello svuotamento gastrico ritardato comprendono:

- **ripienezza post-prandiale;**
- **senso di sazietà precoce;**
- **gonfiore epigastrico;**
- **nausea, vomito.**

Nel paziente con disturbo dello svuotamento gastrico, la dieta dovrebbe comprendere cibi frullati e liquidi, senza contenuto di grassi (oli, frittura, intingoli ecc.), e senza fibre, a causa dell'interruzione del complesso motorio migrante, allo scopo di non rallentare ulteriormente lo svuotamento gastrico.

Cause di rallentato svuotamento

Diabete mellito
(neuropatia diabetica)
Ipotiroidismo
LES, dermatomiositi

Traumi
Gastrieriti
(soprattutto virali)
Iperalimentazione

Intolleranze alimentari
Alterato metabolismo
Iperglicemia
Ipokaliemia

Consigli alimentari





Gruppo

Consentiti



Da evitare



Latte e derivati

Latte scremato, e prodotti con latte scremato, yogurt magri, formaggi magri.

Latte intero e derivati, creme.

Zuppe

Brodo vegetale con pastina e vegetali consentiti, pastina al latte scremato, consommé.

Zuppe contenenti creme, latte intero, brodo ricco di grassi.

Carne e sostituti

Uova, burro d'arachidi (max 2 cucchiaini/die) pollame, pesce, carne magra di vitello.

Carne fibrosa (bisteccche, arrostiti, costolette), piselli, lenticchie e fagioli secchi.

Grassi e oli

Qualunque tipo ma in piccole quantità.

Nessuno.

Pane e simili

Pane bianco e cereali, passato di cereali, pasta, riso bianco, crackers magri.

Farina d'avena, riso, pane e pasta integrali.

Vegetali

Succhi a base di vegetali (pomodoro), vegetali ben cotti e senza "pelle" (zucchine, barbabietola, carote, funghi, patate, spinaci, pomodori, patate dolci).

Tutti i vegetali grezzi, vegetali cotti con la pelle, fagioli, broccoli, cavolfiori, cavoli (tutti), broccoli, sedano, grano, melanzana, cipolle, piselli peperoni, rape, zucchini.

Frutta

Succhi di frutta, frutta sciroppata senza buccia (mele, pesche, pere).

Frutta fresca e secca, frutta sciroppata (albicocche, caki, ciliegie, mirtillo, cocktail di frutta, arancia, pompelmo, ananas, susine).

Dolci e Dessert

Caramelle, cream caramel, gelati a base di yogurt, sorbetti, gelatine, ice milk, miele, sciroppi.

Dessert grassi (torte, biscotti, paste, gelati), marmellate di frutta.

Bevande

Gatorade e soft drinks (da assumere nell'arco della giornata), caffè, the, acqua.

Tutti gli altri, a parte i succhi di frutta.

Lo studio del tempo di svuotamento gastrico



Le tecniche attualmente disponibili per determinare lo svuotamento gastrico (scintigrafia ed ecografia) hanno significativi limiti per cui si è ricercato l'utilizzo di nuove metodiche non invasive.



Il breath test

Il **breath test** con acido ^{13}C ottanoico serve a valutare la velocità impiegata dai cibi solidi per passare dallo stomaco al piccolo intestino. Tale valutazione si rende necessaria in uno svariato numero di condizioni cliniche tra le quali il reflusso gastro-esofageo, la dispepsia non ulcerosa, il diabete nonché alcune condizioni post-operatorie. Inoltre, il recente sviluppo di farmaci procinetici ha aumentato ulteriormente l'interesse in questo campo.

Dopo un digiuno di 8 ore il paziente ingerisce acido ottanoico marcato con ^{13}C inserito in un pasto standard e 100 ml di acqua o the. In questa forma l'acido ottanoico non è rilasciato fino a quando non raggiunge il piccolo intestino dove viene rapidamente assorbito e quindi metabolizzato dal fegato a formare $^{13}\text{CO}_2$. L'anidride marcata compare nel respiro quasi immediatamente.

Quindi, due campioni di respiro sono raccolti immediatamente prima del pasto test. I campioni successivi sono raccolti a intervalli di 15 minuti dopo l'ingestione del pasto test per un periodo complessivo di 240 minuti. I parametri ottenuti dal calcolo della curva di svuotamento gastrico saranno utili per la diagnosi di rallentato svuotamento gastrico.

L'intolleranza ai FODMAPs

F	Fermentable	M	Monosaccharides
O	Oligosaccharides	A	and
D	Disaccharides	P	Polyols

Nel caso di un paziente che lamenti una sintomatologia caratterizzata da dolori addominali, meteorismo e diarrea, ovvero una condizione simile al colon irritabile, una strategia dietetica che sembra essere molto efficace (sino al 75% dei pazienti) è quella che prevede una riduzione drastica dell'assunzione di FODMAPS.

I FODMAPs sono "Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols" ovvero Oligosaccaridi, Disaccaridi, Monosaccaridi Fermentabili e Polioli. Hanno proprietà osmotiche (significa che attirano l'acqua nel tratto intestinale), e in caso non siano digeriti bene o non assorbiti dall'intestino tenue, possono essere fermentati dai batteri intestinali, specie se consumati in eccesso.

I sintomi più importanti legati a quest'intolleranza sono:

- crampi addominali;
- eccessiva produzione di gas intestinale;
- gonfiore;
- diarrea.

La dieta a basso contenuto di FODMAPs (lowFODMAPs) può contribuire a ridurre i sintomi descritti, non solo in pazienti con il colon irritabile, ma anche in pazienti con malattie infiammatorie dell'intestino. Vengono esclusi dalla dieta alcuni carboidrati a catena corta (fruttani e galattani), i mono e i saccaridi (fruttosio, lattosio) e i polioli (sorbitolo, mannitolo, xilitolo e maltitolo). Questa dieta limita anche alcuni cibi ricchi di fibre che hanno un'alta quantità di FODMAPs. La fibra è, infatti, costituita da carboidrati complessi che il nostro organismo non può digerire e che si trovano in alimenti vegetali come fagioli, frutta, verdure, cereali integrali, etc, (vedi tabella).

Gli studi sulla dieta low-FODMAPs sono piuttosto recenti. Il punto di forza è la restrizione simultanea di tutti gli alimenti che possono creare problemi in soggetti sofferenti di colon irritabile, al contrario di altri approcci dietetici che mirano all'eliminazione solo di alcuni di essi (ad esempio bandendo tutti i latticini e prodotti contenenti lattosio).



Al regime dietetico low-FODMAPs deve essere associata anche una riduzione alimentare quindi è fondamentale l'integrazione tra la figura del gastroenterologo e quella del nutrizionista.

La dieta low-FODMAPs prevede diverse fasi

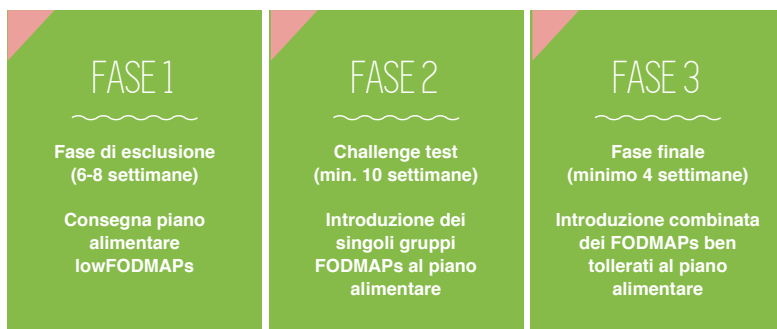




Tabella dei FODMAPs

Lattosio

latte, formaggi freschi, yogurt, alimenti addizionati di lattosio (es. prosciutto cotto).

Fruttosio

succhi di frutta, frutta (in particolare pere, anguria, melone e frutta con nocciolo: pesche, albicocche, ciliegie), miele. Alimenti contenenti zucchero (il saccarosio è infatti costituito da una molecola di glucosio ed una di fruttosio): biscotti, marmellate, yogurt con zucchero, dessert, merendine, snack, bibite dolci.

Fruttani

pasta, riso, segale, prodotti raffinati (farina bianca e derivati), carciofo, aglio, scalogno, cipolle, cicoria, banana, topinambur (detto rapa tedesca o carciofo di Gerusalemme).

Polialcoli

sostitutivi dello zucchero, presenti negli alimenti "senza zucchero" (gomme da masticare, caramelle, yogurt magri alla frutta, dolci ipocalorici, biscotti ipocalorici) e, in forma naturale, nei funghi.

Galattani

legumi (fagioli, lenticchie, ceci, fave, piselli).





L'intolleranza al fruttosio

Le persone affette da intolleranza al fruttosio devono sistematicamente evitare gli alimenti contenenti fruttosio a causa del funzionamento limitato della proteina addetta al suo trasporto. Così questo zucchero non può essere assimilato a sufficienza dalle cellule intestinali.

Il fruttosio è presente in natura nella frutta a granella e con nocciolo (anche secca o nei succhi) e nel miele. I prodotti di tendenza (ad es. bibite dolci a basso contenuto calorico o latticini) o quelli specifici per diabetici sono spesso addizionati anche con grandi quantità di fruttosio.



Dal punto di vista medico, il malassorbimento del fruttosio non comporta conseguenze gravi, ma può essere molto fastidioso per la persona colpita. Il fruttosio non assorbito nell'intestino tenue può provocare i seguenti disturbi:

- **senso di oppressione in sede epigastrica;**
- **dolori e crampi addominali;**
- **nausea, vomito ed eruttazione;**
- **flatulenza;**
- **diarrea, stitichezza;**
- **malessere generale.**

Il malassorbimento al fruttosio può imitare la sintomatologia del colon irritabile (IBS) e dell'intolleranza al lattosio. Una certa percentuale di pazienti con IBS può effettivamente avere il malassorbimento al fruttosio e una dieta a basso contenuto di fruttosio migliora nettamente la sintomatologia.

Il malassorbimento al fruttosio (ma anche quello al lattosio) si associa alla malattia celiaca e deve essere considerato in pazienti che sono già a dieta priva di glutine, ma che hanno ancora sintomi.

Malassorbimento fruttosio

Assorbimento incompleto di fruttosio da sovraccarico del trasportatore (GLUT5)

Trasportatori di fruttosio:

GLUT2: glucosio/fruttosio
(idrolisi del saccarosio)

GLUT5: fruttosio libero

GLUT5: è saturabile a basse concentrazioni

Può essere asintomatico

Test: H₂-BT (25g: 20 ppm)

Intolleranza fruttosio

Ogni condizione in cui il fruttosio diventa disponibile al metabolismo fermentativo dei batteri intestinali con **produzione di sintomi**

Test: valutazione clinica dei sintomi e diete di eliminazione

Prevalenza: sconosciuta

Consigli alimentari per l'intolleranza al lattosio





Alimenti consentiti



Pesce e carne, ovviamente ai ferri, al forno
(senza utilizzo di salse - vedi di seguito).

Melanzana, patate, zucca, ravanelli, rabarbaro, crauti, spinaci, patate dolci, fagiolini verdi e lattuga, cavoli di Bruxelles, carote, mais, cetriolo, finocchio, funghi.

Banane, clementine/mandarini, pompelmo, limone, avocado.

Alimenti da evitare



Prodotti integrali assunti in grande quantità.

Prodotti a base di grano: farina, pasta, pane, cereali integrali, cereali da colazione.

Verdure in grandi quantità: carciofi, asparagi, fagioli, broccoli, cavoli, cicoria, porro, cipolla, arachidi, pomodoro, zucchine.

Inulina, un fruttano, contenuta in alimenti noti per causare gonfiore e gas: asparagi, foglie di tarassaco (cicoria selvatica), aglio, porri, cipolle e crusca di frumento.

Frutta e succhi di frutta: mele, ciliegie, uva, litchi, mango, melone e anguria, arancio, papaya, pera, cachi, ananas, mele cotogne. La frutta cotta ha generalmente un contenuto di fruttosio inferiore alla frutta cruda. Bacche in grandi quantità: mirtillo, lamponi.

La maggior parte di frutta disidratata,

tra cui ribes, datteri, barrette di frutta, fichi, uva passa.

Frutta trasformata: salsa barbecue, chutney, frutta in barattolo (spesso nel succo di pera), salsa di prugne, salsa agrodolce, concentrato di pomodoro.

Dolci, cibi e bevande con altissima concentrazione di saccarosio (zucchero da tavola) e con lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio (HFC).

Miele, sciroppo d'acero.

Vini dolci: ad esempio vini da dessert, Moscato, Porto, Sherry. La birra può essere un problema se in grande quantità.

Alimenti contenenti Sorbitolo (E420) e/o xilitolo (E967): prodotti dietetici "light" e per diabetici, bevande senza zucchero, gomma da masticare e caramelle, frutta con nocciolo, frutta secca (ad esempio: mela, albicocca, datteri, fico, nettarine, pesche, prugne, uva passa).

L'intolleranza al lattosio



L'intolleranza al lattosio è caratterizzata dall'insorgenza di sintomi gastrointestinali in seguito ad ingestione di latte e latticini freschi come dolore crampiforme, gonfiore addominale, ed eventualmente diarrea.

L'intolleranza al lattosio è dovuta alla mancanza o alla riduzione dell'enzima deputato alla digestione del lattosio, cioè dello zucchero contenuto nel latte e nei suoi derivati. Questo enzima, presente nello "orletto a spazzola" delle cellule intestinali e chiamato lattasi, è deputato alla digestione del lattosio nei due zuccheri che lo costituiscono: il galattosio e il glucosio. Il primo è essenziale per la formazione delle strutture nervose nel bambino, il secondo rappresenta il substrato energetico primario dell'organismo.

Il 70% della popolazione mondiale circa ne sarebbe interessato con un minimo nel Nord-Europa (prevalenza del 5% in Gran Bretagna) ed un massimo del 100% in alcune comunità asiatiche. L'Italia si colloca in una fascia di prevalenza compresa tra il 50% delle regioni settentrionali e il 70% della Sicilia.

Chi è affetto da intolleranza al lattosio deve fare attenzione al latte e ai suoi derivati, ma non solo. Spesso, infatti, il latte, lo yogurt e formaggi sono ingredienti di

Consigli alimentari ➔



altri cibi, come salse, prodotti da forno o addirittura i salumi. Non bisogna inoltre dimenticare che il lattosio può essere presente come eccipiente nei farmaci.

La dieta iniziale ha una durata di 2-3 mesi (oscillazione correlata al grado di intolleranza: lieve, moderata, severa). Terminato il periodo di assoluta esclusione, si passerà a una inclusione progressiva dei cibi contenenti lattosio preferendo inizialmente quelli a più basso contenuto sino a raggiungere la soglia di tolleranza

(differente da soggetto a soggetto).

Alla recidiva della sintomatologia soggettiva occorrerà osservare nuovamente una completa restrizione nell'assunzione dei cibi contenenti lattosio per 40-60 giorni.

Occorre escludere tutto ciò che contiene latte, lattosio, caseina, lattoalbumina, polveri di latte e formaggi. Importante è leggere sempre l'etichetta per individuare i prodotti contenenti lattosio.



Alimenti consentiti



Latte delattosato da utilizzare nelle fasi di mantenimento, utile anche per la preparazione di creme per dolci, purè, besciamella, maionese, ecc.

Latte e gelati di soia.

Pane fresco, farine non latte e tutti i dolci esclusi quelli contenenti latte.

Carne e pesce.

Tutta la frutta.

Tutti i legumi (tranne quelli vietati).

Olio e margarina.

Parmigiano/grana padano, yogurt.



Alimenti da evitare



Latte, formaggi e creme di formaggi, burro.

Farine latte, pane con farine latte o burro, brioche con creme.

Frattaglie, polpettine e cotolette di carne e tutta la carne e il pesce affumicato e inscatolato.

Salumi, prosciutto cotto.

Piselli, fagioli secchi, barbabietole in scatola o surgelati.

Maionese e besciamella, purè (se preparati con latte non delattosato).

Cioccolato al latte, gelato, panna, creme a base di latte.

Caramelle, chewing-gum.

Tutte le bevande fatte con il latte.



Dove si nasconde il lattosio?

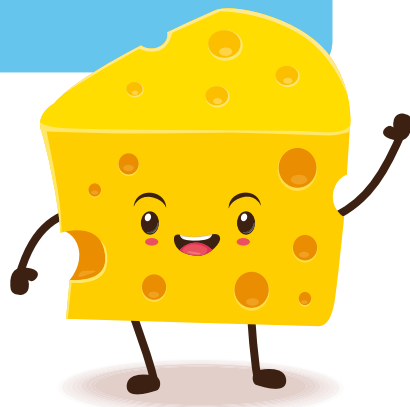
Mortadella - Salame - Wurstel - Prosciutto cotto - Margarina - Pane & Brioches - Biscotti - Gelati - Budini - Merendine - Cioccolato - Medicinali Caramelle - Snack

Formaggi naturalmente privi di lattosio (stagionati fermentati)

Taleggio - Gorgonzola - Fontina - Provolone dolce
Pecorino - Parmigiano Reggiano - Grana Padano

Formaggi con solo tracce di lattosio

Brie - Toma - Asiago - Caciocavallo - Caciotta toscana - Certosino - Emmenthal
Mascarpone - Robiola - Scamorza - Stracchino





L'intolleranza all'istamina

Si presume che l'intolleranza sia dovuta a uno squilibrio tra la quantità di istamina presente nell'organismo e l'attività degli enzimi (diaminossidasi e istamina N-metiltransferasi) preposti alla sua degradazione. All'origine vi sono vari fattori, al momento ancora oggetto di studio.

I disturbi sono provocati da un elevato apporto d'istamina con l'alimentazione. L'istamina è, infatti, presente in differenti concentrazioni in alimenti di origine animale e vegetale, ma viene anche prodotta dal nostro stesso organismo in quanto è un importante mediatore delle reazioni allergiche. Molto probabilmente, però, l'istamina prodotta dall'organismo non ha

influenza alcuna sull'intolleranza. I sintomi, spesso aspecifici e molto diversi di caso in caso, si manifestano perlopiù durante e dopo il pasto.

I sintomi tipici sono qui elencati:

- mal di testa, emicrania;
- occhi rossi, labbra gonfie;
- naso che cola, raffreddore cronico;
- arrossamento repentino del viso (flush);
- prurito e arrossamenti al corpo;
- calo della pressione, vertigine, tachicardia;
- disturbi gastrointestinali come nausea, vomito, diarrea, dolori addominali;
- nelle donne disturbi mestruali.

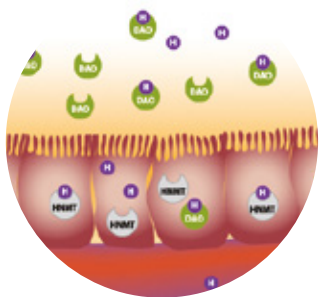
Consigli comportamentali

Oltre all'intolleranza permanente all'istamina, esiste un'intolleranza temporanea che, adottando una corretta alimentazione e un corretto stile di vita, può essere superata con ottimi risultati. Può essere utile, quindi:

- evitare l'esposizione al caldo eccessivo;
- evitare stress emotivi;
- smettere di fumare;
- rendere lo stile di vita più attivo.

Consigli alimentari





Alimenti consigliati



Cereali. Consumare ogni giorno pane, pasta o riso integrali alternandoli ai prodotti raffinati.

Carni e pollame freschi o surgelati sotto forma di fesa, cotoletta, sminuzzato, macinato, filetto ecc. scelti nelle parti più magre e privati del grasso visibile.

Pesci freschi o surgelati, come il merluzzo, la trota ecc. La conservazione dei pesci a basse temperature è in grado di rallentare in misura consistente la sintesi di istamina batterica.

Latticini come yogurt, panna, formaggi freschi, ricotta e altri latticini.

Frutta preferibilmente fresca come mele, pesche, albicocche, meloni, cachi ecc.

Verdura a foglia larga (lattuga, cicoria...), ma anche carote, cavolfiore, zucchine, cetrioli, broccoli, preferibilmente fresca, cruda o cotta.

Condimenti Olio extravergine di oliva a crudo e aceto di mele.

Acqua, almeno 2 litri di liquidi al giorno (preferibilmente acqua oligominerale naturale).

Alimenti da evitare



Alimenti che possono liberare istamina nell'organismo (istamino-liberatori).

Cioccolato/cacao.

Fragola, banana, ananas, papaya, agrumi (arance, pompelmi...), kiwi, lampone, pera, avocado.

Molluschi e crostacei.

Noci, nocciole, mandorle e anacardi.

Albume d'uovo.

Carne di maiale.

Caffè.

Da segnalare



Alcuni farmaci possono, soprattutto se assunti per lunghi periodi, inibire l'azione degli enzimi detossificanti l'istamina a livello intestinale e se associati a cibi ricchi d'istamina portare a intolleranza all'istamina.

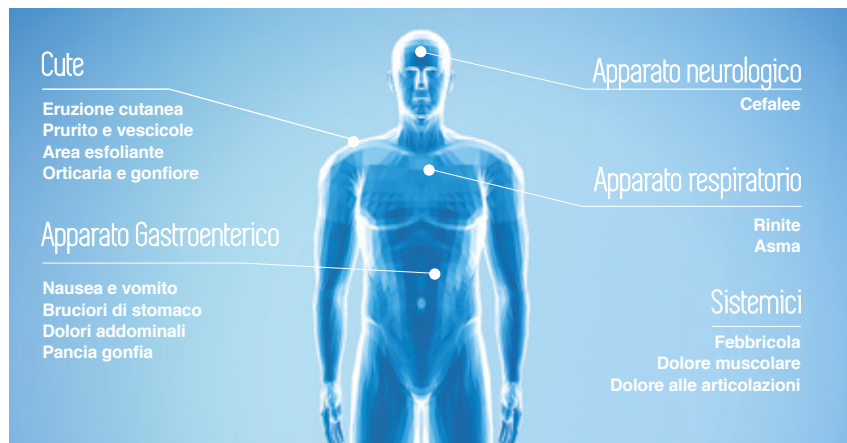
Durante la gravidanza la maggiore presenza dell'enzima diaminossidasi, secreto dalla placenta, può portare a una remissione dei sintomi da intolleranza all'istamina.

Nelle bevande alcoliche il livello di istamina dovrebbe essere riportato in etichetta (ma purtroppo questo non avviene), quindi è necessario valutare individualmente il suo consumo.



L'allergia al nichel

Sintomi



L'allergia al nichel si può manifestare non solo a livello cutaneo, ma anche a livello gastrointestinale, con un corteo di sintomi simili al colon irritabile; in tal caso si parla di Sindrome Sistemica da Allergia al Nichel - Systemic Nickel Allergy Syndrome (SNAS). Soggetti allergici al nichel possono trarre giovamento limitando o addirittura evitando alcuni cibi. È noto come la maggior parte degli alimenti contenga nichel e pertanto una dieta fatta di privazioni e di esclusioni spesso diventa difficile da seguire.

In generale, si dovrebbero evitare alimenti contenuti in scatolette di alluminio e lattine e preferire le confezioni in vetro. Inoltre, si deve porre attenzione alle pentole in alluminio e alle padelle in teflon. In genere si consiglia di sostituire il più

possibile le pentole e le teglie con alternative in vetro pirex.

Se l'allergia al nichel non è soltanto alimentare, ma anche da contatto, fate attenzione soprattutto ai gioielli, oltre che ai bottoni, gancetti e alle cerniere di abiti, scarpe e accessori. Inoltre contengono nichel: amalgama per otturazioni odontoiatriche, fumo di sigaretta (grande quantità), argento, cosmetici contenenti avena, oro bianco, protesi dentali o ortopediche, smalto e tinture per capelli.

L'esclusione completa del nichel dalla dieta è praticamente impossibile perché è presente nella maggior parte dei cibi: pertanto è necessario escludere quelli a più alta concentrazione di nichel (da Ni 100 a >500 µg/Kg) seguendo una dieta di esclusione per 12 settimane.

Allergia al nichel

Alimenti contenenti nichel

Asparagi, legumi, cipolle, funghi, spinaci, pomodori (!), frutta secca, cavoli, cibi in scatola

Oggetti fabbricati con nichel

Utensili in acciaio inox, forbici, bigiotteria, monete, orologi

Sono causa di allergie molto frequenti

Dermatiti, eruzioni cutanee, eczemi

Alcune Nazioni del Nord Europa hanno leggi “anti-nichel”

Cibi distinti in base al loro contenuto in nichel

100 µg/Kg	200 µg/Kg	500 µg/Kg	>500 µg/Kg
Carote	Albicocche	Asparagi	Arachidi
Fichi	Aragoste	Carciofi	Avena
Funghi	Broccoli	Cavoli	Ceci
Lattuga	Cipolle	Cavolfiori	Cacao
Liquirizia	Mais	Cozze	Mandorle
Insalata verde	Pere	Fagioli	Noci
Pesce (platessa e merluzzo)	Uva passa	Fagiolini	Lenticchie
Rabarbaro		Farina integrale	Pomodoro concentrato
The		Lievito	
		Margarina	
		Ostriche	
		Patate	
		Piselli	
		Pomodori	
		Prugne	
		Spinaci	

Porre attenzione a



Dadi da brodo (tutti, anche vegetali), fritti, grassi cotti (con qualsiasi tipo di olio vegetale), grassi vegetali idrogenati, grassi e oli vegetali non idrogenati e cotti, margarine, patatine fritte.

Cereali

Tra i cereali più ricchi di nichel troviamo l'avena, il mais, il miglio e il grano saraceno. Bisogna prendere in considerazione sia i cereali in chicco che le relative farine e i prodotti confezionati che possono contenerle: biscotti, brioches, cracker, fette biscottate, focaccia, pan carré, pane all'olio, snack, pasticcini. Alternative suggerite: fette croccanti o gallette di farine varie (niente mais e avena), fiocchi di cereali (niente mais e avena), pane non condito, dolci fatti con burro.

Pomodori e ortaggi

Tra gli ortaggi più ricchi di nichel troviamo i pomodori (particolarmente il concentrato di pomodoro), e gli spinaci, ma il nichel è contenuto anche in asparagi, broccoli, carote, cavoli, cavolfiori, fagiolini, finocchi, lattuga, sedano, radicchio e altri ortaggi, cipolla (va bene se usata solo per insaporire), funghi, cerfoglio e rucola. Alternative suggerite: cetrioli, zucca, zucchine, melanzane e peperoni.

Legumi e frutta secca

La frutta essiccata contiene quantità di nichel maggiori rispetto alla frutta fresca. Ciò potrebbe dipendere anche dai trattamenti industriali. Tra la frutta essiccata possiamo trovare fichi, uvetta, albicocche e prugne. Da moderare il consumo di legumi come lenticchie, fave, fagioli e piselli. I fagioli rossi, ad esempio, contengono 0,45 microgrammi di nichel per grammo. Anche la frutta secca contiene nichel come le noci, le nocciole e le mandorle. Gli anacardi contengono 5,1 microgrammi di nichel per grammo. Talora, può essere suggerito l'utilizzo di frutta secca come noci, mandorle e pistacchi, soprattutto

per ovviare alla carenza di assunzione proteica che si può evidenziare in alcuni regimi. Per taluni autori i ceci sono tollerati.

Frutti di mare e pesce

Per quanto riguarda gli alimenti non vegetali, tra le maggiori fonti di nichel troviamo i frutti di mare e il pesce (abbondante fonte di metalli pesanti), con particolare riferimento alle ostriche, al salmone, ai gamberi e alle cozze, ma anche ad arianghe e a sgombrì.

Frutta Fresca

Pera, prugna, kiwi.

Dolci, cioccolato e cacao in polvere

Il cioccolato fondente ne contiene 2,6 microgrammi per grammo, il cioccolato al latte 1,2 e il cacao in polvere 9,8. Caramelle e gelato industriale sono ricchi di nichel. Alternative suggerite: sorbetti, zabaione.

Bevande

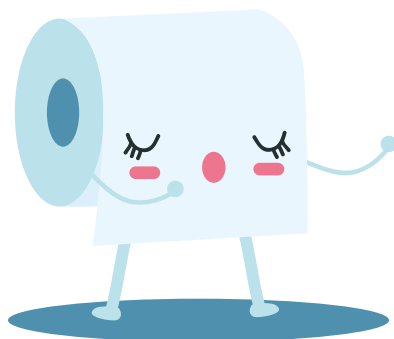
Fare attenzione ad alcune bibite e bevande, con particolare riferimento alla cioccolata, alla liquirizia, al caffè, al tè e alla birra, ma anche a tutte le bibite contenute in lattina.

Cibi in scatola

I cibi conservati in lattine e scatolette possono incrementare il loro contenuto di nichel a causa del materiale del contenitore. Tra i cibi in scatola si possono trovare tonno, carne, legumi, frutta e verdure. Alternative suggerite: Meglio scegliere le alternative fresche o confezionate in altri materiali.



La diarrea cronica



Il termine diarrea designa l'emissione di feci liquide o semiliquide. Più spesso si manifesta in più scariche giornaliere, ma può avere luogo anche in una sola evacuazione. La diarrea si può distinguere in diarrea acuta e cronica mentre in base alla frequenza si classifica in:

diarrea acuta

meno di 3 settimane di durata

diarrea ricorrente

con episodi ravvicinati tra loro

diarrea cronica

più di 3-4 settimane di durata

Le cause possono essere molto diverse (infettive, infiammatorie, metaboliche,

anatomiche, funzionali, ecc), quindi il trattamento si deve differenziare in base al processo patologico in atto. Gli antibiotici di regola non vanno utilizzati, tranne il caso in cui sia stato identificato l'agente eziologico (tifo, Campylobacter, Yersinia, Clostridium difficile).

I farmaci antidiarroici non curano la patologia a monte, ma attenuano solo il sintomo. Nel caso di diarrea è importante combattere la disidratazione che rappresenta uno dei sintomi più temibili e comuni, reintegrando i liquidi, i sali minerali e gli zuccheri perduti tramite alimenti o soluzioni elettrolitiche per via orale o endovenosa (in relazione al grado di disidratazione).

Raccomandazioni generali

Nel caso di diarrea cronica, oggetto di questa scheda, oltre alla terapia mirata alla causa, è importante seguire dei consigli generali ed assumere o evitare alcuni cibi:

- buona idratazione;
- ridurre il consumo di zuccheri semplici;
- ridurre il consumo di grassi saturi;
- ridurre il contenuto di lattosio e di fibre;
- preferire metodi di cottura: vapore, microonde, griglia o piastra, pentola;
- è utile impostare un diario alimentare e registrare se determinati cibi migliorano o peggiorano la sintomatologia;
- i primi (pasta o riso) devono essere conditi semplicemente;
- distribuire correttamente i pasti, evitando pranzo e cena abbondanti, consumando almeno due spuntini;
- bere piccoli sorsi a temperatura ambiente.

Alimenti consentiti



Riso, per la sua proprietà astringente.

Pane tostato, fette biscottate, grissini o crackers sono da preferire tra i cereali.

Carni e pesci magri possono essere presenti cucinati lessati, al vapore, ai ferri o al forno senza grassi.

Le uova in camicia non devono essere superiori a 2 la settimana.

Prosciutto magro crudo e bresaola sono i soli salumi permessi.

Legumi vanno assunti solo sotto forma di passati.

Olio extravergine di oliva per condire gli alimenti, da usare a crudo.

Succo di limone, per insaporire i piatti così come le erbe aromatiche (basilico,

salvia, ecc). Il limone possiede un'azione battericida.

Brodo vegetale, inizialmente solo di patate e carote senza verdure. Le patate hanno azione rimineralizzante e proteggono le mucose; le carote ricompongono le feci.

Formaggi stagionati non piccanti che hanno ridotto tenore in lattosio: Grana Padano DOP - il suo consumo incrementa l'apporto proteico ai pasti e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di calcio.

Caffè d'orzo, the leggero, camomilla senza zucchero.

Acqua, almeno 1,5 litri oligominerale naturale a temperatura ambiente.

Alimenti da assumere con moderazione



Latte delattosato o yogurt (non più di una porzione al giorno) possono essere inseriti in fasi croniche saggiandone la tollerabilità.

Verdure: patate (rimineralizzante e protettivo delle mucose), carote lessate (ricompongono le feci), pomodori maturi senza buccia e semi, aglio e cipolla in piccole quantità e mai soffritti, le foglie della bietola e spinaci, il cuore del carciofo (elimina le tossine perché diuretico) e del finocchio lessato, le gemme degli

asparagi, zucchine e fagiolini; in ridotte quantità e successivamente alla fase acuta e/o in fase cronica.

La frutta (solo 2 porzioni/ die), sempre sbucciata, da scegliere tra: mela, pera, albicocche, agrumi, melone, mirtillo. La banana deve essere assunta in piccole quantità. Succo di mela o arancia - permesso purché centrifugato e senza zucchero.

Pane fresco se ben cotto e privo di mollica, biscotti secchi non farciti.

Alimenti da evitare



Latte e formaggi freschi.

Insaccati.

Le verdure e la frutta fresca vanno evitate in fase acuta. Possono essere sostituite da centrifugati e spremute d'agrumi filtrate, utili a mantenere un adeguato introito di liquidi e sali minerali, ma assunte con moderazione.

Frutta secca oleosa, sciropata o disidratata, fichi, uva, ciliegie, prugne.

Superalcolici e alcolici.

Condimenti grassi come burro, lardo, margarine e altri alimenti grassi che possono rallentare la digestione (intingoli, frittture, ecc.).

Salse come maionese, ketchup, senape.

Peperoncino, pepe e spezie piccanti in generale perché possono irritare le mucose intestinali.

Brodo di carne o confezionato con estratti di carne o dadi per brodo.

Prodotti integrali.

Pizza.

Prodotti da forno soffici (es. brioche, torta margherita, crescentine, tigelle ecc).

Dolci come cioccolato, torte, pasticcini, gelati, ecc.

Ragù, salse, paste farcite, minestrone di legumi, paste ricche in brodo come tortellini.

Caffè, tè e bevande contenenti caffeina (come la cola).

Bevande come acqua tonica, tè freddo, succhi di frutta, perché contengono zucchero anche se riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti".

Bevande fredde in generale.



La diverticolosi

I diverticoli sono estroflessioni sacciformi, o “erniazioni”, della parete muscolare dell'intestino. Sono più frequenti nei paesi industrializzati, questo perché oltre ad una componente genetica esiste una correlazione fra una dieta squilibrata (ricca in grassi, zuccheri raffinati e povera di acqua e fibre) e l'insorgenza di diverticoli. La diverticolosi è spesso asintomatica e la diagnosi è casuale.

Diverso è quando la presenza dei diverticoli diventa sintomatica, dando luogo alla cosiddetta malattia diverticolare, caratterizzata da dolore addominale e alterazione dell'alvo, che a sua volta può complicarsi con una diverticolite (infiammazione dei diverticoli) in cui possono essere presenti forti dolori addominali, incapacità ad evacuare e febbre, e che generalmente porta al ricovero del paziente. La diverticolite è più frequente nei soggetti obesi che in quelli normopeso.



Sintomi

La maggior parte delle persone con diverticolosi non presenta alcun sintomo, ma in alcuni casi (malattia diverticolare) si manifestano dolore, crampi, bruciore, gonfiore e costipazione; gli stessi sintomi sono propri anche di altre patologie, come il colon irritabile e ulcera gastrica, per cui considerando solo la sintomatologia non sempre è possibile fare con certezza una diagnosi. Le persone con sintomi cronici (cioè che non passano) dovrebbero consultare il loro medico.

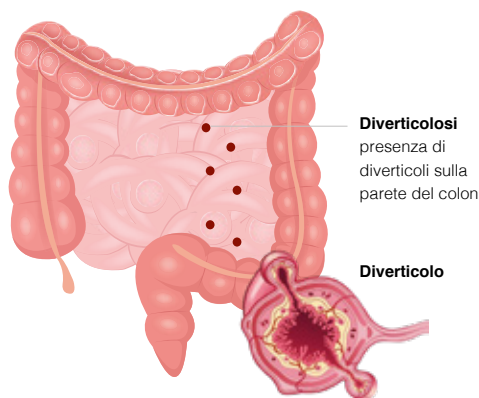


Consigli alimentari

La diverticolosi si può trattare con il solo approccio dietetico. Le fibre devono essere incrementate in maniera graduale fino alla dose giornaliera consigliata (35 g/die). Nella diverticolite si predilige il trattamento farmacologico, da associare a una dieta idrica o priva di scorie.

6 consigli per contrastare i diverticoli

- 1 Stile di vita attivo e non sedentario
- 2 Pasti regolari e non abbondanti
- 3 Mangiare tre frutti al giorno
- 4 Masticare bene
- 5 Bere almeno 2 litri al giorno
- 6 Consumare fermenti lattici



Alimenti consentiti



Pane integrale, di segale, fette biscottate e biscotti integrali, pasta integrale, fiocchi d'avena, riso integrale.

Latte, caffè decaffeinato e the deteinato, caffè d'orzo.

Carni e pesci magri, ben cotti.

Prosciutto cotto e crudo magri in porzioni piccole.

Uova sode, alla coque e in camicia.

Formaggi freschi e stagionati in piccole porzioni.

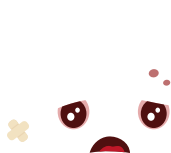
Frutta ben matura possibilmente cotta.

Ortaggi e verdure possibilmente cotte e passate ricche di fibre solubili, legumi passati e decorticati.

Olio a crudo.

Acqua naturale e minerale naturale. Gli integratori alimentari a base di psillio o fibre solubili sono utili per migliorare la motilità intestinale e prevenire le complicanze, ma vanno sempre ingeriti con abbondante acqua.

Una dieta ad elevato contenuto di fibre alimentari indigeribili o di mucillagini prevede 500-600 g di verdure crude o cotte e circa 400 g di frutta al giorno, eventualmente con l'aggiunta di fibre solubili come psyllium, ispagula, ecc.



Alimenti da evitare/ridurre nella diverticolosi



Pane fresco ricco di mollica, riso e tapioca in quantità.

Caffè e the concentrati zuccherati.

Carni e pesci in genere grassi, selvaggina e frattaglie, molluschi e crostacei.

Uova fritte.

Formaggi fermentati, stagionati e piccanti.

Frutta secca e acerba, mango e avocado.

Ortaggi e verdure crude ricche di fibre, insolubili e legumi secchi.

Fritture, stufati, spezie, salse piccanti.

Alcol, bibite e soft drink.

Le verdure, in particolare quelle con fibre poco digeribili (es. funghi, finocchi, cavoli, broccoli, verdure a coste molto grandi come la bietola, o con semi come i pomodori, fichi d'India, granturco, ecc).

Il latte e i latticini (se non tollerati).

Nella fase sintomatica (con dolore addominale, febbre, brivido, diarrea o stipsi, nausea, vomito) le indicazioni dietetiche per la diverticolosi devono essere rivalutate con cura dal medico caso per caso.



Le stipsi

La stitichezza è un disturbo comune che nella maggior parte dei casi può essere evitato utilizzando una dieta con un adeguato apporto di fibre e con modificazioni dello stile di vita. Spesso non è preso neppure in considerazione, perché il nostro metabolismo può variare molto da un individuo all'altro e nel tempo nell'ambito dello stesso individuo, e tutti noi nel corso della nostra vita soffriamo occasionalmente di stitichezza (per esempio a causa del consumo di un dato alimento o semplicemente come reazione avversa ad un farmaco), ma si tratta in questo caso di episodi occasionali che in genere si risolvono autonomamente. La stipsi cronica, quella che non passa da sola e che si ripresenta frequentemente e senza alcun motivo evidente, è una vera e propria malattia.



La definizione di stipsi cronica si basa sulla presenza di alcuni dati fondamentali: se abbiamo meno di tre evacuazioni la settimana, difficoltà di defecazione, le feci sono troppo dure, l'intestino non si svuota completamente, presenza di tentativi infruttuosi allora possiamo parlare di stitichezza.

Diagnosi (2° e 3° livello)

Tempi di transito colico

Transito di marcatori radioopachi con radiogrammi successivi
(normale: <68h)

Manometria anorettale

Studio funzione contrattile e sensibilità rettale

Defecografia

Studio radiologico dinamico della defecazione



Raccomandazioni generali

I pasti devono essere distribuiti regolarmente. La colazione del mattino dovrebbe essere preceduta dall'assunzione di uno-due bicchieri di acqua fresca per determinare i riflessi fisiologici che favoriscono la defecazione, anche una caffè a digiuno può essere ugualmente utile.

L'evacuazione dovrebbe essere fatta nelle prime ore del mattino o del pomeriggio, poiché la soglia di eccitabilità dell'intestino è più bassa e quindi più facile evacuare anche per lo stimolo dato dalla bile che si scarica dopo il pasto.

Rispondere alle sollecitazioni dell'intestino a svuotarsi: se si continua a rimandare potrebbe divenire difficile liberarsi più tardi.

La posizione migliore per defecare dovrebbe essere quella accovacciata e quindi sono consigliabili WC non troppo alti o l'utilizzo di uno sgabellino.

Bisogna concedere all'atto della defecazione un lasso di tempo adeguato e privo

di interferenze esterne, meglio se con la distrazione di una lettura

Facilitano l'evacuazione gli esercizi fisici, la ginnastica addominale, il moto, i massaggi.

Una corretta educazione ad evacuare sempre agli stessi orari sin dall'infanzia è di grande utilità perché educa le funzioni dell'intestino, ma può rischiare di condizionare psicologicamente l'individuo nell'età adulta che se non evacua almeno una volta al giorno tende a ricorrere ai purganti, malgrado le buone abitudini possano essere ristabilite in breve tempo in modo naturale.

L'uso di alcune acque minerali ricche di sali reperibili in commercio e direttamente in stazioni termali può dare dei vantaggi momentanei, poiché agiscono fondamentalmente come i purganti salini (a base di solfato di magnesio o sale inglese o simili).

Stipsi cronica: classificazione

IBS ~~~~~ Stipsi con normale transito intestinale	Inertia coli ~~~~~ Stipsi con rallentamento transito	Defecazione ostruita ~~~~~ Disordini della defecazione e dello svuotamento rettale
--	---	---

Consigli alimentari ➔

Dieta ricca di fibre (insolubili)



Insolubili Cereali, alimenti integrali, legumi

Solubili Frutta, verdura

La dieta, così come l'attività fisica, gioca un ruolo di primo piano nella prevenzione della stitichezza. Innanzitutto è importante introdurre una quantità adeguata di cibo, perché questo possa opportunamente stimolare la muscolatura intestinale.

Alimenti consentiti ✓

Caffè d'orzo, caffè e the infusi e decotti di mele. Succhi di frutta. Yogurt possibilmente al bifido.

Pane integrale e di segale, pasta integrale, biscotti e fette biscottate integrali, riso integrale.

Carni e pesci magri ma in quantità moderate.

Formaggi in quantità moderata.

Ortaggi e verdure ricche di fibra solubile e insolubile cotti e crudi: cavoli, cavolfiori, spinaci, lattuga, indivia, finocchi, carote, sedano e legumi.

Alimenti da evitare ✗

Bevande a base di cacao.

Carni e pesci grassi e salati, frattaglie, cacciagione, prodotti in salamoia, insaccati, molluschi e crostacei.

Formaggi grassi, stagionati, piccanti.

Fagioli, lenticchie e piselli.

Bevande gasate e ghiacciate, alcolici.

Frutta secca e oleosa, castagne, avocado, mango.

Fritture, spezie e salse.



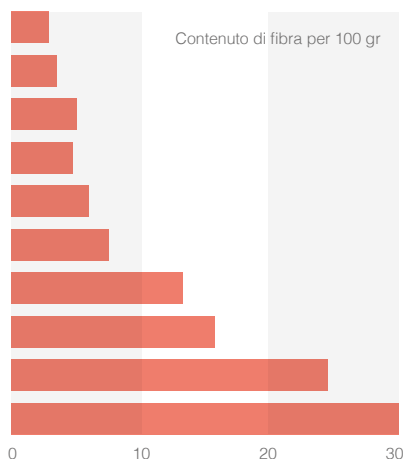
Dieta povera di fibre (insolubili)/Dieta a basso residuo

Nonostante si tenda a trattare la stipsi aumentando il contenuto di fibre grezze (sino a circa 30g/die), in certi casi è necessario limitarlo drasticamente per ridurre i sintomi; questo regime alimentare predilige le fibre solubili rispetto alla fibre insolubili (crusca, prodotti integrali ecc.)



Alimenti ricchi
di fibre solubili

Mele 2,5 g
Pere 3 g
Prugne 4 g
Kiwi 4 g
Piselli 5 g
Carciofi 8 g
Ceci 13 g
Cipolle 15 g
Fagioli 25 g
Lenticchie 31 g



Alimenti consentiti



Yogurt bianco.

Biscotti secchi, fette biscottate
(non integrali).

Cereali, farine, derivati bianchi
e raffinati (ad es. pane bianco,
pasta non integrale, riso bianco).

Vitello (filetto), carni bianche
(pollo, tacchino), pesce (merluzzo,
spigola, orata, tonno).

Olio d'oliva extravergine, burro.

Parmigiano.

Patate cotte, salsa di pomodoro.

Passati di verdure con legumi
senza bucce (es. lenticchie e fave
decorticate).

Mele, pere, banana, fragole,
mirtilli, prugne, agrumi, spremuta
d'arance.



Alimenti da evitare

Cereali integrali, crusca, buccia di vegetali.

Orzo, couscous, riso integrale.

Sedano, broccoli, cavoli, cipolle, pomodori, cetrioli, fagiolini.

Verdure a foglia verde scuro (cicorie, rape, bietole, ecc).

Uva e uva passa.

Alimenti con lattosio.

Spezie (pepe, peperoncino, coriandolo, cumino, curcuma, curry ecc).



Consigli utili

Il ruolo dei farmaci

Analgesici
Antispastici
Antidepressivi
Antinfiammatori
Antipertensivi
Diuretici
Calcio-antagonisti
Antiacidi
Antidiarroici
Ansiolitici
Farmaci anti-Parkinson
Antistaminici
Anestetici

Bere molta acqua per introdurre la porzione idrica normalmente assunta con gli alimenti di origine vegetale e per ottimizzare il volume fecale.

Utilizzare metodi di cottura quali bollitura, cottura a vapore, cottura al microonde e cottura a pressione.



Laboratorio di
Fisiopatologia
della Nutrizione



Ambulatorio
Integrato di
Celiachia e
Patologie
Funzionali
Gastrointestinali



Spesso i pazienti durante la visita pongono al medico queste domande: **“Dottore, mi può dare la dieta giusta per la mia malattia?”** oppure **“Dottore non è che per caso sono intollerante a qualche alimento?”**

Da questa osservazione nasce l'idea di fornire ai pazienti dei consigli semplici di buone abitudini alimentari che possano seguire in maniera autonoma, in funzione dei loro problemi.

L'opuscolo non ha in nessun modo la pretesa di sostituire il nutrizionista o il dietologo nella personalizzazione di programmi dietetici specifici, ma mira ad aiutare i pazienti a evitare errori molto comuni nella propria alimentazione quotidiana, errori che spesso possono peggiorare o acuire i sintomi di numerose patologie dell'apparato digerente.



dona il tuo **5 per mille**
all'IRRCS
Saverio De Bellis
**per continuare
a fare di più, insieme**

00565330727



IRCCS de Bellis

Ente Ospedaliero
Specializzato in Gastroenterologia

Centralino Ospedale: 0804994111

Prenotazione CUP: 49994157

Laboratorio di Fisiopatologia della Nutrizione
S.O.C. Patologia Clinica

Dr. Francesco Russo

Dr. Giuseppe Riezzo

Tel.: +39 0804994-129/310/274

mail: francesco.russo@irccsdebellis.it

mail: giuseppe.riezzo@irccsdebellis.it

Fax: +39 0804994-313



Ministero della Salute

La realizzazione di
quest'opera è stata
possibile grazie al
contributo incondizionato
del Ministero della Salute



Regione Puglia

Finito di stampare a giugno 2018
presso lo stabilimento tipografico - Ragione Tipografia (Br)

L'opuscolo può essere scaricato dal sito www.irccsdebellis.it

È vietata la riproduzione totale o parziale di questa pubblicazione, in qualunque forma e attraverso qualunque mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altri metodi e sistemi di informazione senza l'autorizzazione scritta del lab. Fisiopatologia della Nutrizione IRCCS "S. de Bellis" di Castellana Grotte, titolare di ogni diritto sui testi e sulle immagini.

Ai sensi del D.lgs.193/2003, il Responsabile dell'Unità Operativa, quale responsabile dei dati personali su delega del titolare, garantisce di seguire le regole di segretezza cui sono sottoposti i destinatari della prestazione e dei servizi erogati.

www.irccsdebellis.it

Via Turi, 27 Castellana Grotte (Ba)
Tel. 080 499 4111



IRCCS de Bellis

Ente Ospedaliero
Specializzato in Gastroenterologia