



SAINT LOUIS HOSPITAL

Direttore Sanitario Prof. Luigi Di Girolamo

Medico Chirurgo - Specialista in chirurgia d'urgenza e Pronto Soccorso
Dietologia - Omeopatia - Medicina Estetica - Ossigeno-Ozonoterapia
www.saintlouis-hospital.it - saintlouis-hospital@gmail.com

SINDROME DEL COLON IRRITABILE

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Buona idratazione, un **corretto equilibrio idrico** è importante per garantire una consistenza morbida delle feci.
- Prediligere **preparazioni semplici** come la cottura al vapore, ai ferri, alla griglia, alla piastra, al forno, al cartoccio.
- Evitare un'alimentazione sbilanciata, troppo ricca di grassi, proteine e povera o priva di carboidrati.
- Seguire un'alimentazione equilibrata tipicamente mediterranea con frutta, verdura e cereali.
- Mangiare lentamente, masticando con calma i bocconi.
- Valutare la tolleranza individuale agli alimenti
ATTENZIONE: durante la fase acuta (colica), le raccomandazioni dietetiche cambiano! È raccomandabile prediligere una dieta "idrica" volta principalmente a garantire liquidi e sali minerali ed attenersi alle indicazioni mediche sulla base del quadro clinico.

ALIMENTI NON CONSENTITI

- Sorbitolo, mannitolo dolcificanti presenti nelle gomme da masticare, nella confetteria, nelle caramelle senza zucchero.
- Superalcolici e alcolici
- Caffè, tè e bevande contenenti caffeina (come la cola)
- Bevande gassate
- Condimenti grassi come burro, lardo, margarine e altri alimenti grassi che possono rallentare la digestione (intingoli, frittute, ecc.).
- Insaccati
- 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.
- Dolci come torte, pasticcini, marmellata, panna, gelati ecc.
- La fibra della crusca può aggravare alcuni sintomi del colon irritabile, pertanto bisogna essere attenti alle eventuali reazioni negative a questo alimento.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Legumi (fagioli, piselli, lenticchie) per il loro potenziale flatulogeno
- Verdure che durante la digestione producono grandi quantità di gas quali cavoli, cavolfiori, broccoli (ELIMINARE tutte le verdure a foglia larga)
- Frutta con potenziale flatulogeno uva, banane, albicocche e prugne
- Latte. Alimento ritenuto a rischio ma da limitare soprattutto in associazione ad intolleranza al lattosio.
- Prodotti integrali. Valutare la tolleranza individuale

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Acqua naturale, almeno 2 litri al giorno con ph alcalino superiore a 7, soprattutto al mattino a digiuno: Fabia/Boario ph 7.2, Rocchetta ph 7.4, S.Benedetto Pellegrino/S.Francesco ph 7.7 Levissima/Panna ph 7.8, Vera/Lora ph 8.
- Pane, pasta, riso e cracker, in qualsiasi varietà tra cui segale, orzo, avena, grano intero bianco senza glutine, ecc. sono ben tollerati.
- Pesce (fresco o surgelato). È consigliabile consumarlo, nelle dosi prescritte, almeno tre volte alla settimana preferibilmente cucinato alla griglia, al forno, al vapore, arrosto.
- Carne: manzo, vitello, vitellone, pollo, coniglio, tacchino, lonza di maiale, cavallo, scelte nelle parti più magre e private del grasso visibile. Cucinate alla griglia, arrosto, bollito, al forno o anche in umido purché il tutto venga cucinato senza far friggere i condimenti.
- Latticini freschi e yogurt. Quest'ultimo agisce positivamente sulla flora intestinale se consumato abitualmente.
- Formaggi stagionati, come il Grana Padano DOP che non contiene lattosio e può essere un ottimo sostituto a un secondo piatto di carne o uova. Questo formaggio può anche essere consumato giornalmente grattugiato (un cucchiaino 10 grammi) per insaporire i primi o i passati di verdura al posto del sale. Il Grana Padano DOP è un concentrato di latte, ma meno grasso del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione, il suo consumo incrementa l'apporto proteico ai pasti e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di calcio.
- Frutta. Consumare circa 2-3 frutti di medie dimensioni, a seconda della tollerabilità, sbucciata o non (in questo caso ben lavata). Il limone rappresenta uno dei migliori disinfettanti naturali dell'intestino e i kiwi, oltre a contenere una buona quantità di fibre per riequilibrare l'intestino, possono potenziare l'azione delle fibre prebiotiche.

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- Consumare i pasti a tavola mangiando lentamente
- Rendere lo stile di vita più attivo (abbandona la sedentarietà! Vai al lavoro a piedi, in bicicletta o parcheggia lontano, se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi)
- Praticare attività fisica almeno tre volte alla settimana. L'attività fisica moderata concorre ad attenuare i sintomi.
- Non fumare: il fumo contribuisce a danneggiare le mucose dell'organismo
- Elimina gli stress ambientali
- Leggere le etichette dei prodotti, soprattutto per accertarsi del loro contenuto in grassi.