

Colelitiasi

La calcolosi della colecisti è una patologia molto diffusa nel mondo occidentale. E' caratterizzata dalla presenza di veri e propri "sassolini" all'interno del "sacchetto" che contiene la bile (cistifellea o colecisti).

Le raccomandazioni in generale sono le seguenti:

- fare pasti leggeri eventualmente frazionandoli;
- preferire i piatti semplici, poco elaborati e ricchi di fibre;
- evitare i fritti in genere;
- in caso di sovrappeso ridurre l'apporto calorico.

Cibi da eliminare o ridurre, distinti per categorie:

latticini: latte intero, panna e formaggi stagionati;

pane e pasta: prodotti integrali;

carne: selvaggina, maiale, selvaggina, carne affumicata, sughi e brodi di carne;

pesce: molluschi e crostacei, pesci affumicati, sotto sale o sott'olio,

salumi e insaccati: tutti escluso crudo e cotto magri e bresaola;

uova: vanno evitate in ogni forma;

verdure: cavoli, cavolfiori, legumi;

frutta: frutta secca e frutta non ben matura.

condimenti: condimenti di origine animale, margarina e dado;

bevande: bevande gassate, dolci, alcolici in genere, tè, caffè, succhi in genere;

dolci: pasticceria e al cioccolato.