

Diarrea

La diarrea è un'evenienza molto comune, spesso legata a fattori scatenanti esterni, quali virus, alimentazione scorretta, colpi di freddo ecc. Solo in una minore percentuale di casi può essere determinata da stati patologici del colon, di norma ben conosciuti.

Le raccomandazioni in generale sono le seguenti:

- reidratarsi immediatamente, bevendo molto, soprattutto bevande ricche di sali minerali.
- un'alternativa domestica alle bevande commerciali si ottiene aggiungendo ad un litro d'acqua la spremuta di alcuni agrumi, 5 cucchiaini di zucchero e la punta di un cucchiaino di sale;

Cibi da eliminare o ridurre, distinti per categorie:

latticini: latte e formaggi stagionati e fermentati;

pane e pasta: i prodotti integrali e la mollica del pane comune;

carne: carni più grasse e selvaggina;

pesce: i pesci grassi;

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

uova: ammesse solo alla coque;

verdure: carciofi, catalogna, legumi;

frutta: avocado, cachi, cocco, datteri, fichi, fragole, frutta secca, frutti di bosco, pere;

condimenti: condimenti di origine animale;

bevande: bevande gassate, alcolici in genere, caffè, qualsiasi bevanda fredda;

dolci: dolci di pasticceria o al cioccolato.

Cibi permessi, distinti per categorie:

latticini: formaggi freschi non fermentati;

pane e pasta: prodotti non integrali, pane senza mollica o suoi sostitutivi secchi, ottimo il riso;

carne: magra;

pesce: fresco;

salumi e insaccati: prosciutto crudo e cotto magri e bresaola;

uova: alla coque;

verdure: inizialmente cotta, evitando quella proibita;

frutta: albicocche, agrumi, ananas, banane, mele, pesche;

condimenti: olio d'oliva o extravergine;

bevande: tè, spremute, bibite non gassate;

dolci: non elaborati o al cioccolato.