

Diverticolosi

La diverticolosi è una patologia dell'intestino crasso, caratterizzata da stitichezza e ricorrenti dolori addominali. Poichè i diverticoli sono come piccoli sacchetti che possono andare incontro a perforazione la dieta sarà importantissima per evitare tale complicazione.

Le raccomandazioni in generale sono le seguenti:

- evitare la vita sedentaria;mantenere la massima regolarità nei pasti;
- preferire i cibi semplici a quelli elaborati;
- incrementare il consumo di cibi integrali o comunque ricchi di fibre;
- bere molto, non solo ai pasti;
- mangiare la frutta lavata ma non sbucciata;

Cibi da eliminare o ridurre, distinti per categorie:

latticini: formaggi grassi e piccanti

pane e pasta: nessuna limitazione, favorire i prodotti integrali;

carne: riduzione globale, soprattutto delle carni più grasse;

pesce: molluschi e crostacei;

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

uova: ammesse solo alla coque;

verdure: tutte, esclusa quella ammessa (vedi sotto);

frutta: tutta, esclusa quella ammessa (vedi sotto);

condimenti: condimenti di origine animale, margarina e dado;

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

dolci: dolci di pasticceria, particolarmente elaborati.

Cibi permessi, distinti per categorie:

latticini: latte in genere, formaggi freschi non fermentati;

pane e pasta: preferire i prodotti integrali;

carne: ridurre globalmente il consumo;

pesce: fresco;

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

uova: alla coque;

verdure: lattuga, patate, pomodoro, zucchine;

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

condimenti: olio d'oliva o extravergine;

bevande: acqua naturale;

dolci: ammessi purché non particolarmente elaborati.