

# 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.