



CONSIGLI DIETETICI PER INTERCOLITE COLITE CON DIARREA

Alimenti consigliati

Te` diluito, malto, bibite non gassate, latte in modeste quantità, preferibilmente bollito e secondo la tolleranza individuale, yogurt se tollerato, carni di manzo, pollame, vitello, agnello scelti nelle parti più tenere e meno fibrose, fegato e cervello, pesce fresco e surgelato, uova alla coque o in camicia, in generale nel condimento usare solo olio, burro o margarina in piccole quantità, prosciutto crudo e cotto sgrassato, bresaola, formaggi molli non fermentati: crescenza, ricotta, bel paese, mozzarella, fontina, pastorella, certosino, robiola, quartirolo, formaggi fusi, pane bianco senza mollica o fette di pane tostato, grissini, fette biscottate, crackers, pasta da preferirsi in piccola pezzatura, riso, semolino, crema di riso, verdure e ortaggi: INIZIALMENTE solo cotte e passate o in purea utilizzare carote, patate, spinaci, lattuga, crescione, indivia.

IN SEGUITO, sempre cotte e in modeste quantità possono essere usati anche asparagi, barbabietole, erbe, fagiolini, finocchi, funghi freschi, pomodori, scarola, sedano, zucchine.

Per quanto riguarda cavoli, cicoria, rapanelli, cipolle, porri, rape e peperoni occorre tener conto della TOLLERANZA INDIVIDUALE in quanto esse sono talora poco digeribili per alcuni soggetti. Consumare verdura cruda solo dopo aver ottenuto un DECISO miglioramento.

Albicocche, ananas, arance, banane, ciliege, limone, mandarini, mele, melone, pesche, pompelmo, susine, uva;

Frutta allo sciroppo, macedonia di frutta in scatola, marmellata, gelatina di frutta, biscotti freschi non farciti, pasta frolla, crema al latte, brodo sgrassato, zucchero, sale.

Alimenti da evitare

Bibite ghiacciate, alcoliche, te` forte, caffè, cacao, nelle fasi acute della malattia e inizialmente dopo gli interventi chirurgici evitare il latte, carni di maiale e selvaggina, tutti i formaggi ed i salumi diversi da quelli sopra indicati, pane scuro, integrale, di segale ed in generale tutti gli alimenti preparati con farina integrale;

Uova fritte o sode, pancetta, strutto, lardo, carciofi, catalogna, cime di rapa, scorzonera, legumi secchi e freschi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave), cachi, fragole, ribes, lamponi, mele cotogne, mirtilli, more, fichi freschi, pere, noci, nocciole, mandorle, datteri, pinoli, avocado, cocco fresco e tutta la frutta essicata, cioccolato, gelati, dolciumi farciti, salse piccanti, mostarda, senape, droghe, spezie, olive.