

MALATTIE INFIAMMATORIE CRONICHE INTESTINALI



Le malattie infiammatorie croniche intestinali (morbo di Crohn e rettocolite ulcerosa) sono due malattie dovute all'infiammazione della parete dell'intestino, di cui ancora non si conoscono le cause scatenanti. Si manifestano con dolore addominale e diarrea, più frequentemente in individui giovani, sotto i 40 anni. Le MICI presentano un caratteristico andamento clinico "altalenante", ovvero periodi di benessere, alternati a periodi di riaccensione della sintomatologia. Accanto alla terapia medica, un'alimentazione priva di scorie è fondamentale per controllare i sintomi. Questi consigli dietetici sono adatti soprattutto per le fasi di riaccensione della malattia.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Verdura/ortaggi patate senza buccia **Carne** bianca, cotta alla piastra, ai ferri o al vapore senza nessun condimento e senza pelle **Pesce** qualsiasi varietà, bollito, alla griglia o al forno **Uova** **Cereali** pane, pasta, crackers e fette biscottate con farine bianche raffinate **Dolci e snack** gelato alla frutta, prodotti da forno e biscotti non elaborati, marmellate e confetture di frutta **Condimenti** olio extravergine di oliva (non più di un cucchiaino da tè per due volte al giorno), erbe, succo di limone, aceto **Bevande** succhi e nettari di frutta.

ALIMENTI SCONSIGLIATI (da assumere con moderazione) **Frutta** banane, melone, cocomero, pere **Verdura/ortaggi** carote, finocchi, melanzane, zucchine, pomodori senza buccia **Carne** vitello, manzo, vitellone, pecora, insaccati **Pesce** crostacei, frutti di mare, molluschi **Latte e derivati, formaggi/latticini** yogurt addizionato con prò-biotici **Dolci e snack** gelato alle creme **Condimenti** pietanze già pronte in scatola o surgelate, sughi e condimenti elaborati, spezie **Bevande** vino rosso (1 bicchiere ai pasti), bevande gassate, caffè, tè.

ALIMENTI VIETATI

Frutta prugne, mele, fichi, agrumi, castagne **Frutta secca** noci, mandorle, pistacchi **Verdura/ortaggi** soia, carciofi **Legumi** fave, fagioli, piselli, ceci, lenticchie, semi vegetali **Carne** selvaggina, frattaglie **Latte e derivati, formaggi/latticini** in genere **Cereali** crusca e pasta, zuppe, pane e pasta da cereali integrali **Dolci e snack** cioccolato, dolci pasticciati, soprattutto quelli con creme e liquori **Condimenti** cibi fritti, peperoncino, pepe **Bevande** superalcolici.