

## SINDROME DEL COLON IRRITABILE



La sindrome del colon irritabile è un insieme di disturbi gastro-intestinali, quali dolori addominali, alvo diarroico alternato a stipsi, meteorismo e dispepsia, digestione lenta con senso di pesantezza post-prandiale. Escluse le cause organiche e altre malattie intestinali che ne possono mimare i sintomi, la sindrome del colon irritabile è una condizione molto frequente, per lo più transitoria. Una corretta alimentazione può apportare un rilevante miglioramento del quadro clinico di questa sindrome.

### ALIMENTI CONSIGLIATI

**Frutta:** mele, pesche, anguria, melone, frutti di bosco, fragole **Frutta secca:** noci, mandorle, pistacchi, nocciole **Verdura/ortaggi:** carote, zucchine, zucca, melanzane, cetrioli, broccoli, cavolfiori, cavoli, pomodori, peperoni, patate lesse, al forno, al cartoccio **Carne:** tacchino, pollo, manzo, vitello, agnello, maiale, cotta ai ferri, alla brace, in padella, al vapore quando possibile **Pesce** in generale, cotto nei seguenti modi: bollito, al vapore, al forno, alla griglia, al sale **Dova Latte e derivati, formaggi/latticini:** yogurt (meglio se addizionato di probiotici) **Dolci e snack:** cracker e biscotti, meglio se integrali **Cereali:** pane, pasta e riso integrali, conditi con olio extravergine d'oliva e parmigiano o grana o con sugo di pomodoro preparato non in modo elaborato e senza aggiunta di altri condimenti **Condimenti:** olio extravergine di

oliva, spezie e erbe.

**ALIMENTI SCONSIGLIATI** (da assumere con moderazione) **Frutta:** arance, mandarini, pompelmi, pere, banane **Verdura/ortaggi:** lattuga, insalata verde, cavolo cappuccio **Pesce:** crostacei, frutti di mare **Latte e derivati, formaggi/latticini:** formaggi a pasta dura **Dolci e snack:** dolciumi, snack sia dolci che salati, palatine fritte in sacchetto, marmellata **Cereali:** pane, pasta ottenuti da farine raffinate "bianche", riso brillato **Bevande:** caffè, tè, vino (con moderazione).

#### **ALIMENTI VIETATI**

**Frutta:** prugne, uva, lotti e fichi **Verdura/ortaggi:** bieta, scarola, cicoria, rughetta, spinaci, sedano, carciofi, finocchi **Latte e derivati, formaggi/latticini:** latte, panna, formaggi freschi e quelli a pasta molle ed intermedia **Condimenti:** salse già pronte, strutto, margarina **Legumi:** fagioli, ceci, piselli, lenticchie **Bevande:** bevande zuccherate, succhi di frutta, liquori e superalcolici.