

MALATTIA DIVERTICOLARE

CONSIGLI IGIENICO – ALIMENTARI

- Evitare la vita sedentaria, fare attività fisica.
- Consumare pasti regolari, non saltarli per nessun motivo
- Masticare bene
- Andare in bagno liberi (non pensare al tempo necessario e agli impegni successivi).
- Ricordare sempre che ci sono voluti anni per imparare a mangiare in modo scorretto: si può conseguentemente dedicare il tempo necessario al cambiamento (anche fino a 3 mesi).
- Graduare le modifiche all'alimentazione, specie per quanti riguarda l'apporto delle fibre
- Bere molto, almeno 1.5-2 litri di liquidi al giorno, anche fuori pasto
- Fare una prima colazione abbondante
- Aumentare il consumo di pane, pasta, farina integrale e di altri prodotti integrali, quali il riso.
- Scegliere le fibre dia naturali che commerciali meglio tollerate, mangiare la frutta non sbucciata (ma ... lavata!)
- Assumere almeno 25-30 g di fibre alimentari ogni giorno (e non superare i 50g)
- Non interrompere la dieta in caso di meteorismo e di altri disturbi legati alla flatulenza (si risolvono in pochi giorni)

MODERARE: carne e cibi raffinati

EVITARE: fibre (solo in caso di episodi acuti o sospetti di diverticolite)

DUE PROPOSTE DI ALIMENTAZIONE DELLA GIORNATA

	A	B
1° colazione	Latte e corn-flakes	Tè con biscotti
Spuntino		Yogurt alla frutta
Pranzo	Risotto ai carciofi Carpaccio alle erbe con noci Carote Mela non sbucciata Pane integrale	Maccheroni al sugo crudo Gamberi gratinati Insalata mista con carote e finocchi Crackers integrali Ciambella
Merenda	Tè con biscotti integrali	
Cena	Minestrone di verdure Flan di piselli Arancia o altro legume Crackers	Pasta e ceci al rosmarino Fettine di vitello alla pizzaiola Asparagi al limone Macedonia di mele e arance Pane integrale