



Dipartimento di Medicina Interna e Specialità Mediche
UOC MEDICINA INTERNA (Direttore: Dott. Francesco Delle Monache)
UOC GASTROENTEROLOGIA (Direttore: Dott. Carmelo Barbera)



Ambulatorio Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali
Sede: UOC Medicina Interna – 1° Lotto, 5° Piano, Ala A
Dott. Marco Petrarca – UOC Medicina Interna (tel. +39 0861 429545)
Dott. Giorgio Valerii – UOC Gastroenterologia (tel. +39 0861 429407)
p.e.: ambulatoriomici.te@aslteramo.it

MALATTIE INFIAMMATORIE CRONICHE INTESTINALI – CONSIGLI ALIMENTARI

Partendo dal presupposto che non esistono restrizioni dietetiche nelle malattie infiammatorie croniche intestinali e che peraltro, essendo patologie che possono determinare malassorbimento, va garantito un adeguato apporto calorico, si possono fare alcune considerazioni per quanto riguarda la malattia in fase acuta.

Nella fase particolarmente acuta della patologia, che richiede il ricovero ospedaliero, il paziente viene alimentato artificialmente mediante sondino naso-gastrico o nutrizione parenterale per garantire l'adeguato apporto calorico con una dieta costituita da nutrienti base.

Nella fase successiva, quando i sintomi cominciano a regredire, il paziente comincerà a rialimentarsi normalmente, seguendo una dieta con un adeguato apporto calorico e basso residuo, ossia povera di fibra e latte, cibi che possono aumentare la massa fecale amplificando i sintomi.

Gradualmente il paziente potrà ritornare a una dieta varia, reintegrando gli alimenti in successione e valutando autonomamente la tollerabilità ai vari alimenti. A tal proposito potrebbe risultare utile tenere un diario alimentare in cui vengano indicati i cibi consumati e gli eventuali disturbi associati. In altre parole "mangiate di tutto ma segnatevi quello che vi fa male".

In ogni caso ci sono alimenti che possono peggiorare i sintomi perché influiscono sul volume fecale e sulla peristalsi. Tra questi ricordiamo:

- latte e latticini, per la possibile intolleranza al lattosio e perché aumentano la massa fecale;
- cibi grassi (fritti, burro, maionese, formaggi stagionati, carni grasse, pollo con la pelle, brodo di carne, dolci con crema o panna, cioccolata ecc.) perché possono irritare la mucosa intestinale;
- zuccheri semplici possono causare diarrea per richiamo di acqua nel lume intestinale;
- legumi (se si desidera proprio consumarli si consiglia di mangiarli ben cotti e passati);
- o verdura e ortaggi (preferire le varietà a basso contenuto di fibra insolubile come carote, zucchine e la salsa di pomodoro passata e cotta senza pelle e semi);
- frutta, è meglio tollerata quella cotta o centrifugata o frullata, mentre sono vivamente sconsigliati i kiwi, cachi, fragole, fichi, more, mirtilli e tutta la frutta secca ed oleosa;
- bevande gassate, bevande ghiacciate, alcolici e superalcolici.

Altri consigli utili sono:

- frazionare l'alimentazione in 5/6 piccoli pasti al giorno;
- preferire i piatti semplici, poco elaborati e ben cotti;
- se con le analisi ematiche vengono riscontrati deficit di uno o più nutrienti è opportuno affiancare degli integratori specifici. Prestare particolare attenzione alle vitamine liposolubili A e D e a quelle idrosolubili come C, B12 e acido folico;
- riprendere gradualmente il normale consumo di fibre che durante la fase quiescente della malattia, in particolare per la colite ulcerosa, favorisce il transito intestinale migliorandone la motilità e riducendo l'eventuale stipsi che causa dolore addominale;
- bere adeguatamente ogni giorno in modo da reintegrare i liquidi persi, soprattutto in caso di diarrea. Si dovranno assumere circa 1,5/2 litri di liquidi al di sotto forma di acqua, tisane, succhi, brodi, ecc.;
- se intolleranti al lattosio, preferire yogurt e formaggi stagionati per mantenere l'apporto di calcio.

NOTA: i referti degli accertamenti prescritti ed ulteriori eventuali comunicazioni andranno inviati all'indirizzo di p.e. ambulatoriomici.te@aslteramo.it.

La prenotazione al CUP è dedicata alle prime visite. Le **visite di controllo** vengono programmate direttamente dal personale medico dell'ambulatorio, con contatto via posta elettronica o telefonica. Pertanto **NON è necessaria prenotazione al CUP**.