

Queste regole alimentari sono valide nel caso in cui abbiate un consulto con un medico curante che potrà confermarle e associarle ad una eventuale terapia farmacologica.

Oltre alla **dieta per il colon irritabile** vi sono anche delle misure atte a modificare lo stile di vita, riducendo stress, rilassandosi nel momento dei pasti, mangiando con la necessaria calma, rispettando gli orari, e masticando ogni boccone ingerito per migliorare la digestione.

Verificare la tollerabilità al latte. Come alternativa, si potrà assumere prodotti privi di lattosio (che se non digerito viene fermentato dai batteri intestinali) o yogurt, di più alta digeribilità.

Consumare alimenti a base di fibra: crusca, cereali integrali, che favoriscono il senso di sazietà, e l'evacuazione dell'intestino, agendo contro la stipsi o stitichezza.

La fibra si trova anche nella frutta e nei legumi, riduce l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi, tra cui il colesterolo. Consumare abbondantemente **acqua**, preferibile quella naturale. Evitare le **bevande gassate**, che favoriscono gas nell'intestino.

Gli alimenti consigliati e permessi in una dieta per il colon irritabile:

Cereali integrali, orzo, avena, farro, farina integrale

Pane, pasta, riso integrale

Verdure - frutta fresche (frutta secca con moderazione)

Lugumi

Proteine di carne magra, pesce e uova

Alimenti sconsigliati:

Alimenti raffinati, zuccheri raffinati

Limitare caffeina, alcool e sorbitolo (un tipo di dolcificante)

Limitare alimenti che producono di gas: verdure (broccoli, cavoli, cavolfiori e Cavoletti di Bruxelles), piselli secchi e lenticchie, cipolle e erba cipollina, peperoni

Ridurre l'assunzione di grassi. Alto contenuto di grassi alimentari di solito causano diarrea e gas.

No a carne rossa, fritti, burro margarina

Bevande gassate

Latte

Molte persone con la sindrome del colon irritabile hanno problemi con alcuni alimenti, tra cui:

Prodotti lattiero-caseari

Cioccolato

Bevande quali caffè, tè e alcune bibite analcoliche

Bevande alcoliche

Alimenti piccanti, speziati

Alcune frutta e verdura, in particolare broccoli e cavoli

Succhi di frutta

Fagioli

Cipolle

Dolcificanti artificiali, come sorbitolo o mannitolo

Alimenti ad alto contenuto di grassi, come il burro, le carni rosse, avocado, e noci.