



# Alimenti & Bevande Consigli Pratici

Una **corretta alimentazione** aiuta a gestire la frequenza e la consistenza delle deiezioni e a controllare il gonfiore addominale e gli odori sgradevoli

## Le regole base sono semplici:

- Consumare pasti ad orari regolari e mangiare con calma
- Masticare a lungo per facilitare digestione ed eliminazione
- Masticare a bocca chiusa per evitare l'aerofagia
- Meglio suddividere il cibo in più pasti e spuntini durante la giornata
- Limitare il pasto serale per ridurre le emissioni notturne
- Bere abbondante acqua, non gassata e non fredda, lontano dai pasti
- Preferire grassi vegetali crudi (olio di oliva, di semi o margarine)
- Evitare i cibi molto caldi o molto freddi
- Preferire la cottura a vapore, al forno, alla griglia
- Controllare l'assunzione degli alimenti che producono gas
- Verificare quali alimenti sono poco digeribili e ridurre il quantitativo
- Limitare il consumo di:
  - Cibi fritti
  - Spezie (pepe, peperoncino, paprika, ecc.)
  - Alcolici
  - Caffè
  - Alimenti raffinati in genere

## CREANO GAS INTESTINALE

Bevande gassate,  
fagioli, ceci,  
latte, cipolle,  
formaggi, broccoli,  
cavoli, carciofi, avena,  
castagne, frutta secca,  
pane, pasta e patate  
poco cotti, lieviti

## CONTRO I GAS

Carni bianche e rosse  
magre, pesci magri,  
aceto di mele,  
finocchi e tisane  
ai semi di finocchio

# Alimenti & Bevande

Consigli Pratici

## POSSONO PRODURRE ODORE

Aglione, asparagi,  
broccoli, cipolle,  
cavoli,  
cavolfiori, funghi,  
insaccati, legumi,  
uova, pesce, alcool

## CONTRO GLI ODORI

Yogurt, succo di mirtillo,  
prezzemolo, spremuta di  
agrumi filtrata, spinaci  
lessati, siero di latte

## POSSONO CAUSARE DIARREA

Succo di mela e d'uva,  
brodo, latte, grassi,  
alimenti stagionati,  
fritti, cibi semiliquidi  
o liquidi, molto  
salati o molto dolci

## CONTRO LA DIARREA

Mela, banane, riso, pane, pasta,  
formaggio grana, carni bianche, pesci magri,  
zucca, patate, carote crude,  
8 bicchieri di acqua al giorno

## POSSONO CAUSARE STITICHEZZA

Cacao, cioccolato,  
the, caffè, pasta, riso,  
orzo, abuso di carne  
rossa, vino rosso,  
fagioli, lenticchie,  
nespole, mirtilli

## CONTRO LA STITICHEZZA

Passati di verdure. Verdure crude: insalata,  
pomodori, sedani, finocchi, cetrioli.  
Verdure cotte: carote, bietole, cicoria, spinaci,  
fagiolini, zucchini. Frutta fresca: pesche, pere,  
uva, ciliege, fichi, albicocche, prugne. Frutta cotta.  
Miele, yogurt, grassi vegetali