

## AZIENDA U.L.SS. n. 6 "VICENZA"

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Ambulatorio Nutrizionale

Direttore dr. Angiola Vanzo

0444-752228

### CONSIGLI IGIENICO-ALIMENTARI IN CASO DI DIVERTICOLOSI

Seguire **un'alimentazione varia ed equilibrata**, senza restrizioni drastiche.

Nessun alimento deve essere eliminato a priori, ma solo in base alla **tolleranza individuale**.

Consumare pasti regolari: tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) ed uno o due spuntini nell'arco della giornata.

**Non saltare i pasti!**



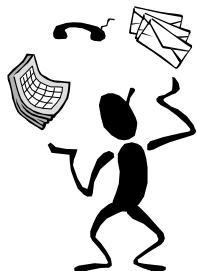
Durante la giornata **bere abbondantemente** (1.5 litri) acqua naturale o gasata, secondo la tolleranza individuale.

Alcuni alimenti sono da evitare perché parte di essi, durante la digestione, può fermarsi nei diverticoli (pomodori, uva, kiwi, pane con semi di sesamo...).

Seguire un'alimentazione ricca di fibre: l'introduzione delle fibre alimentari deve essere graduale e non deve essere sospesa in caso di aumentato meteorismo (flatulenza, borborigmi) che si risolve in breve tempo.

Per aumentare l'apporto di fibre:

- ✓ consumare ogni giorno 2-3 porzioni di verdura cruda o cotta oppure sotto forma di zuppe, minestrone, passati di verdure...
- ✓ incrementare il consumo di legumi (piselli, fagioli, ceci, fave, lenticchie) associandoli anche a cereali (ad esempio, pasta e fagioli oppure riso e piselli)
- ✓ preferire cereali integrali (pane, riso, pasta...)
- ✓ consumare quotidianamente frutta fresca di stagione



Individuare gli stress ambientali: se è possibile eliminarli oppure accettarli meglio.

Evitare una vita sedentaria: praticare quotidianamente per almeno mezz'ora una moderata attività fisica (una passeggiata a passo sostenuto, andare in bicicletta).