

Consigli nutrizionali per la **Malattia Diverticolare**

Ai soggetti predisposti a Malattia Diverticolare è consigliato osservare alcuni accorgimenti che possono **ridurne il rischio di insorgenza** e alleviare eventuali condizioni di discomfort intestinale.

È sempre bene ricordare che un adeguato apporto di liquidi favorisce, oltre all'idratazione dell'intero organismo, anche il transito intestinale, poiché ammorbidisce le feci e ne facilita l'eliminazione. Nei soggetti che potrebbero soffrire di Malattia Diverticolare o che presentano diverticoli non infiammati (diverticolosi) è consigliata l'assunzione di **almeno due litri d'acqua al giorno**. Liquidi tiepidi, come tisane e infusi, facilitano il rilassamento della parete intestinale, riducendo la tensione e gli spasmi addominali.

È sconsigliata l'assunzione di **acqua o altre bevande gasate, come la birra**: l'anidride carbonica favorisce la dilatazione intestinale e aumenta la pressione sulla parete.

Quando ci si riferisce alla forma più frequente, cioè ai soggetti con Malattia Diverticolare senza infiammazione o con recenti episodi di dolori acuti, la dieta deve mirare a evitare tutti quegli alimenti che possano determinare meteorismo. Pertanto, andrebbe ridotta o, quando possibile eliminata, l'assunzione di:

- **Legumi** come fagioli, ceci, lenticchie, lupini, fave, ecc... I legumi sono alimenti ricchi di Frutto-oligosaccaridi (FOS) e Galatto-oligosaccaridi (GOS), zuccheri complessi indigeribili per l'uomo che provocano fermentazione e gonfiore intestinale
- **Castagne** che inducono fermentazione colica
- **Broccoli e carciofi**, verdure particolarmente difficili da digerire, poiché estremamente ricche di fibre e potenzialmente fermentabili. Per lo stesso motivo è consigliato mondare i pomodori e i peperoni ed eliminarne la buccia, oltre ai semi
- **Fritture e insaccati**, poiché alimenti eccessivamente grassi e irritanti
- **Cioccolato e spezie**, soprattutto pepe e peperoncino, perché predispongono all'infiammazione
- **Frutta con semi e semi in genere**, irritanti della mucosa intestinale. Evitare soprattutto di ingerire i semi di grandi dimensioni, come quelli dell'anguria o dei chicchi d'uva
- **Caffè** da limitare a due tazzine al giorno, poiché possibile irritante della mucosa
- **Frullati, gelato, frappè, panna montata** e tutto ciò che incorpora aria è da limitare il più possibile
- **Cibi particolarmente elaborati** e ricchi di grassi.

Gli alimenti consigliati sono invece:

- **Pasta, pane e riso integrali**, poiché non eccessivamente raffinati e contenenti una moderata quantità di fibre solubili
- **Verdure fresche** preferibilmente crude
- **Frutta** senza buccia
- **Cibi cotti** al forno, al vapore o con liquidi (**no griglia**) ad una temperatura inferiore ai 120°
- **Latte e derivati** contenenti probiotici e fermenti lattici utili alla vitalità della flora intestinale.

La dieta per i soggetti con Malattia Diverticolare che presentano diverticoli infiammati (diverticolite) deve essere necessariamente seguita dal medico curante, come anche quella del paziente post operazione chirurgica.

Alimenti da assumere con moderazione per chi soffre di Malattia Diverticolare:

FRUTTA A GUSCIO, SEMI E ALIMENTI CONTENENTI SEMI

- Semi di girasole
- Semi di zucca
- Semi di sesamo
- Nocciole
- Mandorle

FRUTTI CON SEMINI

- Fichi
- Pomodoro
- Cocomero
- Fragole
- Lamponi
- Ribes
- More
- Kiwi
- Melograno

SPEZIE

- Cumino
- Pepe
- Peperoncino
- Curry
- Noce moscata
- Alimenti piccanti

CIBI RAFFINATI E/O MOLTO PROCESSATI

- Merendine
- Biscotti
- Cioccolato

DOLCI, ALIMENTI RICCHI DI GRASSI E/O CON GRASSI AGGIUNTI

- Fritti
- Dolci al forno
- Caramelle e gomme con polioli
(mannitolo, sorbitolo, xilitolo, etc..)

LEGUMI

- Fagiolini
- Lenticchie
- Piselli
- Ceci
- Fave
- Lupini
- Fagioli

EMULSIONI E CREME

- Panna montata
- Maionese e salse frullate
- Frappè

ALTRI ALIMENTI

- Carne rossa
- Popcorn
- Fermenti lattici

BEVANDE

- Alcolici
- Bevande gasate
- Thè
- Caffè
- Latte vaccino