



Se i sintomi prevalenti riguardano l'area **GASTRICA**, è bene **eliminare** il più possibile **questi cibi**:

- Frutti aciduli (agrumi, ananas, melagrana, ecc.)
- Cacao e cioccolato
- Menta
- Spezie piccanti di ogni tipo (curry, peperoncino, curcuma, pepe, ecc.)
- Brodi, zuppe e minestre di vario tipo
- Pomodoro, peperone e altre verdure acidule
- Carni troppo grasse e cibi molto conditi
- Carni bollite o preparate con cotture prolungate (ragù, stracotti e gulasch, ecc.)
- Fritture di vario tipo (di carne, pesce e verdure)
- Bevande gassate
- Alcolici in genere
- Bevande nervine come il caffè (anche se per questo c'è una tolleranza minima)



Quando prevale la **STITICHEZZA**, gli alimenti da eliminare sono:

- Insaccati
- Formaggi stagionati
- Alimenti conservati in scatola
- Sottoli e sottaceti
- Farine raffinate e prodotti derivati
- Latte e derivati
- Salse di vario tipo (maionese, salsa di soia, ecc.)
- Cacao e cioccolato
- Spezie piccanti di ogni tipo (curry, peperoncino, curcuma, pepe, ecc.)
- Fritture di vario tipo (di carne, pesce e verdure)
- Bevande gassate
- Alcolici in genere



Se invece il tuo problema è quello di avere un'evacuazione non regolare con **FECI NON FORMATE**, talvolta alternate a stitichezza e con addome sempre gonfio e spesso meteorico, fai attenzione a questi alimenti:

- **FRUTTA:** anguria, ciliegie, mango, mele, pere, pesche, prugne, frutta essiccata/disidratata, succhi di frutta, anacardi, pistacchi, cachi, avocado.
- **VERDURE:** aglio, asparagi, barbabietole, carciofi, cavolini di Bruxelles, cavolfiori, broccoli, cipolle, porri, funghi, sedano, legumi.
- **LATTE E DERIVATI:** latte di mucca, pecora, capra e loro derivati.
- **ALCUNI CEREALI:** frumento, farro, segale, kamut, orzo e loro derivati.
- **ALCUNI DOLCIFICANTI E ZUCCHERI:** miele, fruttosio, sciroppo di mais, mannitolo, maltitolo, xilitolo, sorbitolo (**attenzione a chewingum e prodotti sugar free**), saccarosio.