



ELENCO DI FRUTTA, VERDURA E ALIMENTI CONSIGLIATI

Se i sintomi prevalenti riguardano l'area GASTRICA (stomaco), 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)



ELENCO DI FRUTTA, VERDURA E ALIMENTI CONSIGLIATI

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



ELENCO DI FRUTTA, VERDURA E ALIMENTI CONSIGLIATI

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.