



Colite e meteorismo



Consigli generali

Evitare i pasti abbondanti.

Masticare a lungo i bocconi.

Assumere frutta, acqua

e bevande lontano dai pasti.

Alimenti consentiti

Pasti principali

Pasta e riso (in quantità moderate e non molto conditi), tortellini, ravioli, semolino, brodo di carne o di dado, crackers, grissini, carne magra ai ferri o bollita, pesce (non frittura), formaggi stagionati, prosciutto crudo e cotto, speck, bresaola, uova, verdura cotta, verdura a foglia poco coriacea (rucola), frutta (mele, banane mature).

Verdure e ortaggi: inizialmente solo cotte e passate o in purea (patate, carote, crescione), in seguito sempre cotte e in modeste quantità pomodori, erbe, fagiolini, sedano, zucchine.

Consumare verdura cruda solamente dopo un DECISO miglioramento.

Colazione e spuntini

Caffè d'orzo, tè diluito, succhi e spremute di frutta, yogurt magri, marmellata, miele, pane (crosta), pane biscottato, fette biscottate, corn flakes, torte alla frutta.



Alimenti sconsigliati

Pancetta, lardo, cime di rapa, legumi, cavoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles, cipolle, patate (se cotte da ore), verdure filamentose (finocchio e sedano crudi, carciofi), parti coriacee delle verdure (bucce di melanzane, peperoni, pomodori), carne di maiale e selvaggina, zuppe e minestre di verdure di legumi, zucca, uva, fichi, castagne, frutta secca oleosa, pasta (se in grandi quantità), pane (mollica), cibi fritti, alcolici, latte, ricotta, gelati (gusti crema), caffè.



Integrazione

Dopo colazione e dopo cena:
1 cps di ENTEROtab.

Durante il pranzo e la cena
1 cps di COLItab PLUS.

In caso di colite spastica:
utilizzare anche SEDOtab,
1 compressa a metà mattino.

Mantenimento:
1 bustina di FERMENTIfast
dopo colazione.

Il consiglio del tuo farmacista