

Norme Igienico-Dietetiche

Consigli igienico-ambientali:

I pasti vanno consumati con regolarità, a tavola, non devono essere saltati o assunti frettolosamente, in piedi;

La vita sedentaria va evitata prediligendo l'attività fisica che deve essere sempre rapportata alle possibilità di ciascuno;

La corretta masticazione dei cibi è importante;

L'evacuazione va programmata secondo le proprie abitudini individuali e il tempo dedicato deve essere quello necessario, non influenzato da impegni successivi o da distrazioni.

- Consigli dietetici:

La dieta deve essere molto ricca di scorie e di liquidi; devono essere assunti fino a 2–2,5 litri al giorno, perché si aumenta il contenuto intestinale, si ammorbidiscono le feci e si stimola così la peristalsi e l'evacuazione: importante anche in questa scelta il tipo specifico di cibo poiché ad esempio alcuni frutti, come le prugne, agiscono in senso facilitante l'evacuazione non solo perché ricche di scorie ma anche perché contengono delle sostanze a blanda azione lassativa.

La prima colazione deve essere un vero pasto, abbondante, vario, arricchito con prodotti ricchi in fibre alimentari.

La comparsa di meteorismo o di altri disturbi collegati alla presenza di gas, non deve causare l'interruzione della dieta (abituamente il quadro si risolve lentamente, ma comunque sempre nello spazio di alcuni giorni o di poche settimane).

L'uso di alimenti che favoriscono la produzione di gas intestinali (fagiolo, ceci, cipolle, prodotti caseari, bibite gasate, dolcificanti) va limitato o, se possibile, evitato.

Alimenti consigliati per dieta ricca di scorie:

PANE: pane integrale, pane di segala integrale, crackers e biscotti integrali, fiocchi di cereali integrali. **MINESTRE:** minestrone e passati di verdura, minestre di legumi possibilmente non passati (lenticchie, piselli)

pasta integrale condita preferibilmente al pomodoro, riso greggio (non brillato), farro.

VERDURE: preferibilmente crude in abbondante quantità (sedani, finocchi, radicchio, insalata, pomodori, carote). Fra le verdure da cuocere preferite bietole, cavoli, cicoria, spinaci, fagiolini, piselli, carciofi, cardi.

FRUTTA: cruda non sbucciata in abbondante quantità, meglio se consumata a digiuno (pesche, albicocche, uva, pere, ciliegie, fichi, mele, kiwi, datteri, agrumi).

Molto adatte le prugne secche o cotte. Succhi di frutta.

DOLCI: ciambelle fatte con farina integrale, marmellata di prugna.

Per ciò che riguarda: la carne, il pesce e le uova essendo assimilati quasi completamente non lasciano scorie, naturalmente non dovete per questo evitarli poiché sono necessari per le proteine ed i grassi che contengono. L'olio in genere dovrebbe essere usato a crudo.