

Ricordiamo che la dieta consigliata in basso vuole essere un'indicazione generica per chi ha già sottoposto il quesito ad un medico ed è stata già posta diagnosi certa di diverticolosi o diverticolite del colon. Si consiglia infatti sempre il consulto medico per permettere di escludere eventuali altre patologie più importanti.

Dieta diverticoli

Frutta e verdura, non dovrebbero mai mancare!

Può aprire con questa frase la serie di consigli per le persone affette da diverticolosi del colon.

I residui vegetali contenuti nella fibra tendono infatti ad aumentare la motilità intestinale, regolando la consistenza delle feci ed irrobustendo le pareti dell'intestino.

Per questo motivo chi soffre di diverticolosi deve prestare molta attenzione alla propria dieta, assumendo ogni giorno la giusta quantità di fibre (almeno 30 grammi). In particolare è importante consumare soprattutto fibre insolubili (cellulosa) contenute in alcuni vegetali e nei cereali integrali.

Per chi soffre di diverticolosi è quindi importante associare ad un elevato apporto di fibre un'abbondante quantità di liquidi.

Ecco alcune regole di carattere igienico sanitario che potranno alleviare questa fastidiosa patologia:

- Evitare la vita sedentaria
- Evitare cioccolato
- Evitare cibi piccanti
- Evitare spezie (es: pepe, peperoncino, paprika), salse piccanti
- Evitare bevande gassate, alcolici, vino
- Evitare fritti
- Evitare alcuni tipi di formaggi (es: gorgonzola, pecorino, provolone, roquefort)
- Fare una prima colazione abbondante
- Consumare pasti regolari
- Abituarsi a regolarizzare l'evacuazione a orari fissi
- Masticare bene e a lungo
- Integrare eventualmente l'alimentazione con fibre in commercio (es. polvere di semi di lino o di psyllio)
- Bere molto, (almeno 1,5 - 2 litri di liquidi nella giornata), anche fuori pasto (tè, acqua, orzo, tisane, decotto d'orzo, spremute, centrifugati di frutta e verdura)
- Assumere a cicli regolari fermenti lattici

- Moderare il consumo di carne
- Assumere, se tollerato, yogurt
- Consumare cereali integrali (pane ben cotto o raffermo, pasta, orzo, riso, biscotti, grissini, fette biscottate), fiocchi d'avena, orzo, fiocchi di cereali
- Consumare, aumentando gradualmente la quantità: verdura soprattutto carote, pomodori pelati e senza semi, scarola, sedano, cuori di carciofo, finocchi, spinaci, catalogna, funghi, punte di asparagi, frutta privilegiando mele, pere, arance, mele cotogne, albicocche fresche e secche
- Consumare (valutandone la tollerabilità) cavolo, cavolfiore, broccoli, cavoletti di Bruxelles, legumi, prugne secche e fresche, uva (eliminando i semi).

IMPORTANTE

Si consiglia di asportare i semi e di evitare le varietà di frutta e verdura per le quali non è possibile allontanare le parti di fibra compatta: fichi, fragole, lamponi, ribes, more, kiwi, melograno, fagiolini, semi di girasole, nocciole e mandorle in tal modo si vuole evitare che i semi o parti non ben frantumate con la masticazione rimangano intrappolate nei diverticoli infiammandoli.

Durante le fasi acute (diverticolite) con dolori addominali diffusi o in fase diarroica sospendere la dieta ricca di fibre per alcuni giorni fino alla scomparsa dei sintomi e comporre il pasto con i seguenti alimenti:

- Pane bianco raffermo o tostato, grissini, crackers, fette biscottate, biscotti secchi, pasta, riso, semolino (all'olio o burro crudo)
- Uova, carne, pesce, prosciutto cotto o crudo, bresaola, formaggi (in caso di diarrea o meteorismo preferire parmigiano e groviera)
- Patate e carote lessate
- Spremute filtrate o succhi al naturale
- Centrifugati di verdura e frutta