

## Norme dietetiche per colon-rettopatie

**Considerazioni generali:** nelle patologie colon-retto-anali le norme dietetiche hanno come obiettivo quello di evitare, per quanto possibile, la produzione di feci irritanti, che possono condizionare la congestione mucosa in tutte le persone o la guarigione delle ferite nei pazienti operati. Non sono ovviamente riportati tutti gli alimenti presenti nelle dispense di casa. Si vuole semplicemente dare un indirizzo di comportamento che non è di tipo quantitativo ma qualitativo.

Ogni paziente ha delle abitudini personali che in molti casi sono difficili da cambiare. Va fatta però una riflessione: se queste abitudini si sono accompagnate ai disturbi per cui si stanno leggendo queste righe, non sarà forse arrivato il momento di cambiarle?

	<b>ALIMENTI PERMESSI</b>	<b>ALIMENTI DA EVITARE</b>
<b>ANTIPASTI</b>	Prosciutto crudo non confezionato	Tutti gli altri
<b>MINESTRE</b>	Semolino; Crema di cereali; Avena; Orzo; Pasta e riso, preferibilmente all'olio, con parmigiano o pomodoro fresco (togliere semi e buccia);	Estratti di brodo, anche se vegetale; Minestre di verdure; Ravioli; Tortellini;
<b>CARNI</b>	Magre, bianche o rosse (vitello, vitellone, coniglio, bue, pollo), cotte alla griglia arrostiti o bollite;	Grasse; Affumicate; Conservate; Cacciagione; Salumi;
<b>PESCI</b>	Magri: (sogliola, nasello, merluzzo) bolliti, o ai ferri, conditi con olio;	Grassi; Crostacei; Molluschi; Fritti; Conservati;
<b>GRASSI</b>	Olio d'oliva; Olio di arachidi;	Lardo; Strutto; Grassi fritti; burro;
<b>LATTE</b>	Magro; Yogurt magro;	Intero; Panna;
<b>FORMAGGI</b>	Freschi e non fermentati; Mozzarella; Robiola; Stracchino; Fior di latte;	Grassi e fermentati: pecorino, mascarpone, gorgonzola, ecc.
<b>VERDURE</b>	<i>Cotte:</i> a foglia larga (bietta, spinaci); patate, fagiolini verdi, carote, bietole; <i>Crude:</i> insalata, radicchio;	Peperoni; Ravanelli; Funghi; Carciofi; Cavolfiori; Pomodori; Piselli; Verdure contenenti semi;
<b>UOVA</b>	Bollite	Fritte; In maionese;
<b>FRUTTA</b>	<i>Cotta:</i> Marmellata (se fatta in casa e senza conservanti); Mela; <i>Cruda:</i> Mela; Kiwi; Anguria;	Secca; Banane; Arance; Mandarini; Cruda (specialmente se poco matura); Melone; Fragole;
<b>DOLCI</b>	Budini; Creme; A base di semolino, riso, latte e zucchero; Biscotti secchi;	Contenenti: panna, cioccolato, liquori; gelati;
<b>PANE</b>	Biscottato; Grissini; Crackers;	Fresco e/o con molta mollica; pizza;
<b>BEVANDE</b>	Latte; Thé e/o caffè leggero; Camomilla;	Bibite: Ghiacciate, gassate (anche se acqua); Alcolici; Caffè e/o thè "concentrati";