

---

Omeopatia - Fitoterapia - Preparazioni Galeniche - Igiene orale - Cosmetici  
Medicinali uso veterinario - Dietetici - Articoli per bambini - Articoli sanitari - Autoanalisi

---



## Consigli di alimentazione **Acetone**

L'acetone è un disordine metabolico, frequente in età pediatrica, che si verifica quando l'organismo, dopo aver bruciato tutti gli zuccheri a disposizione, inizia a bruciare le riserve di grasso per ricavare energia. Si formano così i corpi chetonici (uno dei quali è l'acetone), che vengono eliminati attraverso l'aria che esce dai polmoni provocando alitosi (tipico odore di mela marcia) e attraverso l'urina. Oltre all'alito cattivo, il bambino può presentare vomito, mal di pancia, occhiaie, stanchezza, mal di testa. Le crisi acetoneemiche si manifestano in seguito a digiuno prolungato, per esempio a causa della febbre. Per accertarsi del problema, in farmacia sono disponibili delle strisce da mettere a contatto con una goccia di urina del piccolo: il cambiamento di colore indicherà la presenza o meno di acetone. Molto importante far bere spesso il bambino, con continuità, ma poco alla volta, per esempio con acqua e reidratanti a base di zuccheri e sali minerali, che potranno essere consigliati dal pediatra o dal farmacista. In rari casi la chetosi può essere associata a patologie vere e proprie (es. diabete infantile), per cui è necessario interpellare il pediatra per escludere tali evenienze.



## Alimenti consigliati

- frutta fresca matura o cotta;
- marmellata, miele, biscotti secchi, caramelle di zucchero, sorbetti di frutta;
- the zuccherato - spremuta di arancia diluita e zuccherata - succhi di frutta;
- pane non condito - crackers e grissini magri - fette biscottate.

## Alimenti da consumare con moderazione

- patate bollite, verdura cotta, legumi;
- per i più grandicelli bevande gasate tipo cola;
- latte scremato, yogurt magro;
- pasta poco condita, riso bollito;
- carne magra lessata o grigliata;
- pesce magro al vapore o lessato: spigola, trota, branzino, merluzzo, sogliola, luccio, orata;
- olio extravergine di oliva (poco).

## Alimenti da evitare

- patatine fritte - verdure in pastella
- frutta secca;
- cioccolato - caramelle ripiene - dolci con creme - panna - merendine confezionate - gelati al cioccolato o alla crema;
- latte intero, yogurt intero;
- pane all'olio;
- pasta all'uovo;
- fragole, carne in scatola con alta percentuale di grassi;
- tonno e pesce in genere sott'olio;
- uova;
- salumi e insaccati, almeno nella fase acuta; poi, solo le parti più magre del prosciutto;

