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



Consigli di alimentazione Meteorismo

Il disturbo è comune, dovuto all'aumento di aria nel canale digerente. Alla sensazione di pancia gonfia si possono unire anche fitte dolorose. Alla base di questa condizione, oltre all'alimentazione e allo stress, anche alcune cattive abitudini, come parlare tanto durante il pasto, bere bibite gasate, masticare chewing gum. È possibile tuttavia che vi siano alterazioni della motilità gastrointestinale (sindrome del colon irritabile) o intolleranze alimentari (per es. al lattosio o al glutine). Il medico o il farmacista possono consigliare farmaci in grado di impedire la formazione di schiume nell'intestino e ridurre il meteorismo (dimeticone e carbone vegetale), o integratori naturali a base di finocchio, che modera le fermentazioni intestinali e favorisce l'eliminazione dei gas.

Consigli generali

- masticare lentamente i cibi
- evitare pasti abbondanti, meglio 3 pasti e 2 spuntini leggeri
- mangiare la frutta lontano dai pasti
- evitare le fritture e i cibi molto grassi
- durante i pasti evitare discussioni e distrazioni
- non coricarsi subito dopo mangiato
- non bere bibite e acqua gasate
- non masticare chewing gum (deglutizioni ripetute)
- non fumare o limitare fortemente il fumo (fumando si introduce aria)
- evitare alimenti o integratori ricchi di fibra, se necessitano inserirli gradatamente nell'alimentazione.



Alimenti consigliati

- pane abbrustolito, crackers, fette biscottate;
- pesce (non fritto);
- carne (tranne carni grasse o fritte);
- uova.

Alimenti da consumare con moderazione

- mele, banane, pere, arance, mandaranci;
- pane comune e integrale;
- minestrone e passati di verdura;
- formaggi stagionati.

Alimenti da evitare

- prodotti di pasticceria, creme in genere, gelati, panna montata, cioccolato, cioccolata in tazza, frappè, zucchero;
- bibite gasate, aperitivi, alcolici, liquidi troppo abbondanti durante i pasti (meglio bere tra un pasto e l'altro);
- salumi e insaccati, in particolare se ricchi di grassi;
- mollica di pane;
- legumi: fagioli, fave, lenticchie;
- cipolla, cavoli, cavoletti di Bruxelles, cime di rapa, melanzane, carote;
- maionese, salse e condimenti, spezie;
- formaggi fermentati o piccanti, formaggi freschi ricchi di lattosio (ricotta, fiocchi di latte);
- latte (per chi vuole, ora si trova in commercio anche senza lattosio, più digeribile).

