

# Alimenti e Bevande

## Consigli pratici

Una corretta alimentazione aiuta a gestire la frequenza e la consistenza delle deiezioni e a controllare il gonfiore addominale e gli odori sgradevoli.



Consumare pasti ad orari regolari e mangiare con calma

Masticare a lungo per facilitare digestione ed eliminazione

Masticare a bocca chiusa per evitare l'aerofagia

Meglio suddividere il cibo in più pasti e spuntini durante la giornata

Consumare un pasto serale leggero per ridurre le emissioni notturne

Bere acqua durante l'arco della giornata, non gassata e non fredda, lontano dai pasti

Preferire grassi vegetali a crudo (*olio di oliva, di semi o margarine*)



Evitare i cibi molto caldi o molto freddi

Preferire la cottura a vapore, al forno, alla griglia

Controllare l'assunzione degli alimenti che producono gas

Verificare quali alimenti sono poco digeribili e ridurne il quantitativo

Limitare il consumo di:

- Cibi fritti
- Spezie (*pepe, peperoncino, paprika, ecc.*)
- Alcolici
- Caffè
- Alimenti raffinati in genere

Hollister Svizzera  
Bernstrasse 388  
8953 Dietikon

info@hollister.ch  
www.hollister.ch

0800 55 38 39 – numero gratuito



# Consigli Pratici

## AEROFAGIA

### CIBI CONSIGLIATI

- Carni magre bianche e rosse
- Pesci magri (branzino, orata, merluzzo,...)
- Aceto di mele
- Finocchi e tisane ai semi di finocchio

### CIBI DA EVITARE

- Bevande gassate
- Fagioli e ceci
- Latte e formaggi
- Cipolle, broccoli, cavoli e carciofi
- Castagne, frutta secca e avena
- Pane e pasta (poco cotti), patate

## DIARREA

### CIBI CONSIGLIATI

- Mele e banane
- Riso, pane e pasta
- Formaggio grana
- Carni bianche
- Pesci magri (branzino, orata, merluzzo, ...)
- Zucca, patate, carote crude
- 8 bicchieri di acqua al giorno

### CIBI DA EVITARE

- Succo di mela e d'uva
- Brodo, latte, grassi
- Cibi stagionati
- Cibi molto salati, molto dolci, fritti
- Cibi semiliquidi o liquidi

## STITICHEZZA

### CIBI CONSIGLIATI

- Passati di verdure
- Verdure crude: insalata, pomodori, sedano, finocchio, cetrioli
- Verdure cotte: carote, bietole, cicoria, spinaci, fagiolini, zucchine
- Frutta fresca: pesche, pere, uva, ciliegie, fichi, albicocche, prugne
- Frutta cotta, miele e yogurt
- Grassi vegetali (olio EVO, olio di semi, ....)

### CIBI DA EVITARE

- Cacao e cioccolato
- The e caffè
- Pasta, riso, orzo
- Abuso di carne rossa
- Vino rosso
- Fagioli e lenticchie
- Nespole e mirtilli

## ODORI

### CIBI CONSIGLIATI

- Yogurt
- Succo di mirtillo
- Prezzemolo
- Spremuta di agrumi filtrata
- Spinaci lessati

### CIBI DA EVITARE

- Aglio e cipolle
- Asparagi, broccoli, cavoli, cavolfiori
- Funghi, legumi
- Insaccati
- Pesce e uova
- Alcool