



Disbiosi intestinale e Dieta

La dieta

Per ridurre la sintomatologia legata alla disbiosi è indicata una dieta a basso tenore di FODMAP (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols).

Alimenti consentiti	Alimenti non consentiti
Arachidi	Aglio
Arance	Albicocche
Avena	Ananas
Banane	Anguria
Caffè	Asparagi
Carne	Avocado
Carote	Barbabietola
Cetrioli	Birra
Cioccolato fondente	Broccoli
Coste	Burro
Crostacei	Cachi
Erbette	Caffè d'orzo
Fagiolini	Carciofi
Formaggi senza lattosio	Cavolfiori
Formaggi stagionati	Cavoli
Fragole	Ceci
Grano saraceno	Chewing-gum/Mentine sugar-free
Kiwi	Cicoria
Latte senza lattosio	Ciliegie
Lattuga	Cioccolato al latte
Limoni	Cipolle
Mais e Polenta	Fagioli
Mandarini	Farro
Mandorle	Fichi
Melanzane	Finocchi
Melone bianco e giallo	Formaggi freschi
Miglio	Funghi
Mirtilli	Gelato
Molluschi	Latte
Nocciole	Lenticchie
Noci	Liquori
Olive	Mele
Patate	Miele



COUNSELLING

Peperoncino	More
Peperoni	Orzo
Pesce	Pane
Pomodori	Pasta
Quinoa	Pere
Rapanelli	Pesche
Riso	Piselli
Salumi	Pistacchi
Semi (girasole, zucca)	Prugne
Spinaci cotti	Radicchio
The	Succhi di frutta
Uova	Taccole
Uva	Verza
Vino	Yogurt
Zucca	
Zucchero	
Zucchine	

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

Oltre a seguire un'alimentazione adeguata, una moderata ma regolare attività fisica è utile per regolarizzare l'evacuazione naturale e per ridurre lo stress.

È sconsigliato modificare l'alimentazione arbitrariamente e assumere prebiotici o probiotici, o peggio ancora lassativi e antidiarroici, senza aver consultato il proprio medico.