



COUNSELLING

Emorroidi

La dieta

Una dieta sana ed equilibrata con particolare ricchezza di fibre e povera di grassi è indispensabile per regolarizzare le funzioni intestinali e contenere i fastidi e le compicanze delle emorroidi.

Alimenti da ridurre	Alimenti da evitare
dolciumi a base di creme elaborate	alcolici e superalcolici
prodotti da forno lievitati	caffè e the
	cioccolato e cacao
	bibite gassate
	cibi salati (insaccati, formaggi, scatolame)
	aceto, spezie, cibi piccanti
	cibi grassi e grassi animali
	frutti di mare e crostacei
	aglio e cipolla
	melanzane, ravanelli e tartufi
	salse piccanti a base di ketchup, senape e mostarda
	cotture e preparazioni elaborate con intingoli

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

La sedentarietà e il sovrappeso sono spesso concause di stitichezza ed emorroidi; è necessario, quindi, associare a un'alimentazione corretta un adeguato esercizio fisico.



Inoltre, mai dimenticare la componente liquida della dieta; è necessario bere acqua in abbondanza (almeno 1 litro e mezzo) da distribuire in tutto l'arco del giorno.

COUNSELLING