



COUNSELLING

Intolleranza ai lieviti

La dieta

La dieta priva di lieviti è la soluzione migliore, ma non è detto che così debba essere per sempre. Si può seguire per qualche giorno una dieta depurativa e poi riprendere gradualmente una dieta sana e bilanciata, vigilando sulla comparsa di eventuali sintomi.

Alimenti da preferire	Alimenti da evitare
gallette, pane azzimo, cracker di riso, grissini di riso prodotti da forno privi di lievito	prodotti lievitati da forno come pane, crackers, grissini, fette biscottate, biscotti, dolci, merendine dolci, snack salati
the verde, infusi, karkadè	bevande gassate e fermentate come vino, birra, alcolici in genere
dolci al cucchiaino come budini, gelati, sorbetti ecc.	miele
	latte e latticini
	carne in scatola, salumi e insaccati
	funghi, pomodori in scatola frutta conservata in scatola, frutta secca a guscio, frutta essiccata come uvetta, albicocche seccate, datteri seccati ecc.
	aceto, sottaceti, dadi, lievito, brodo pronto, panna acida, salse come maionese, senape ecc.
	salsa di soia, tamari, miso, tofu

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.



COUNSELLING

Stile di vita

Attenzione alla conservazione di alcuni alimenti che vanno facilmente incontro a fermentazione acida come le verdure cotte, il cous cous, le minestre, i sughi di pomodoro, la frutta e le verdure conservate all'aria aperta e i succhi di frutta conservati aperti in frigorifero.

Attenzione agli abbinamenti che possono dare fermentazioni intestinali e problemi di digestione per esempio carne e pesce nello stesso pasto o legumi e cereali. Gli abbinamenti nello stesso pasto di carboidrati e proteine animali sono sconsigliati (per esempio pasta al ragù di carne).

Evitare di mangiare frutta e/o dessert a fine pasto; meglio lontano dai pasti principali (merenda) oppure a colazione.

È meglio evitare le cotture elaborate con condimenti grassi o spinte a elevate temperature. Si possono invece cuocere tutti gli alimenti al vapore, alla griglia o in pentola antiaderente.

Chi ha una vita troppo sedentaria può cominciare a fare del movimento che serve per riattivare anche le funzioni intestinali.