



Intolleranza ai Salicilati

La dieta

La dieta per l'intolleranza ai salicilati non ne prevede la totale esclusione, ma piuttosto un'assunzione controllata entro un limite accettabile: si consiglia un apporto massimo di 2,6 mg/die. Solo in casi particolari, il medico potrebbe richiedere la completa eliminazione dei cibi contenenti salicilati per un periodo limitato.

Alimenti consentiti	Alimenti da evitare
pere, amarene, mirtilli, mirtilli rossi, mora, uva spina, banana, lime, litchi, fico d'india, melone, noce di cocco, castagne	albicocca, anacardi, ananas, ananas in scatola, succo di ananas, anguria, arancia, avocado, ciliegia, datteri secchi, fico, fico secco, fragola, kaki, kiwi, lampone, mandarino, mandorla, mango, mela, succo di mela, miele, nocciola, noce, noce brasiliana, papaia, passion fruit, pesca, pistacchio, pompelmo, prugna, ribes nero, ribes rosso, the, uva, uva passa, vino rosso, vino bianco
carciofi, sedano, insalata rossa (chioggia o trevigiana), coste, topinambur, lattuga cinese, finocchio, cavolo verde, lattuga bianca, insalata belga, cavolo cappuccio, tarassaco, fagioli, germogli di soia, funghi porcini, tartufi, piselli	arachidi, asparagi, barbabietola rossa, broccoli, carote, cavolfiore, cavolini di bruxelles, cavolo rosso, cetriolo, champignon, cicoria, radicchio, cipolla, crescione, fagiolini, indivia, mais, melanzana, oliva, pastinaca, patata, patata dolce, peperoni, piselli, pomodoro, succo di pomodoro, porro, ravanelli, rapa, semi di girasole, semi di sesamo, spinaci, zucca, zucchine
latte e derivati	caffè solubile
formaggi (con la sola eccezione della mozzarella, che ne contiene una quantità minima e tuttavia da considerare)	mozzarella
riso, pasta e pane integrali, in alternativa ai corrispettivi raffinati	
carne e affettati, pesce, uova	

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.



COUNSELLING

Dettaglio in ordine di quantità crescente di salicilati negli alimenti

0.02 Mozzarella	0.18 Barbabietola rossa	0.84 Crescione
0.03 Erba cipollina	0.18 Limone	0.85 Ciliegia
0.04 Piselli freschi	0.18 Fico	1.00 Cicoria e radicchio verdi
0.07 Cavolini di Bruxelles	0.18 Kaki	1.04 Zucchine
0.07 Anacardi	0.19 Mela (succo)	1.12 Arachide
0.08 Prezzemolo	0.23 Carote	1.20 Peperoni
0.08 Porro	0.23 Semi di sesamo	1.24 Ravanelli
0.08 Cavolo rosso	0.24 Champignon	1.40 Fragola
0.08 Papaia	0.30 Melanzane	1.40 Uva
0.10 Aglio	0.30 Noce	1.40 Ananas in scatola
0.11 Fagiolini	0.31 Mela	1.90 Indivia verde
0.11 Mango	0.32 Kiwi	2.10 Ananas
0.12 Patata	0.34 Olive	2.40 Arancia
0.12 Semi di girasole	0.45 Pastinaca	2.58 Albicocca
0.13 Pomodoro	0.46 Noce brasiliana	3.00 Mandorla
0.13 Mais (Pannocchia)	0.47 Caffè solubile	3.10 Ribes nero
0.13 Pomodoro (succo)	0.48 Anguria	3.70 Tè
0.14 Asparagi	0.49 Patata dolce	4.50 Datteri secchi
0.14 Nocciola	0.55 Pistacchio	5.10 Lampone
0.14 Prugna o susina	0.56 Mandarino	5.10 Ribes rosso
0.14 Passion fruit	0.58 Spinaci	6.29 Miele
0.16 Rapa	0.58 Pesca	6.73 Uva passa
0.16 Cavolfiore	0.65 Broccoli	
0.16 Cipolla	0.68 Pompelmo	
0.16 Ananas (succo)	0.78 Cetriolo	

Quantità espressa in milligrammi per 100 g di alimento