



Intolleranza ai Solfiti

La dieta

La dieta prevede l'esclusione degli alimenti ad alto contenuto di solfiti. La principale fonte è rappresentata dal vino, in quanto i solfiti vengono aggiunti durante i processi di vinificazione, per evitare che si alteri il sapore, ma in realtà sono anche naturalmente prodotti durante la fermentazione. I vini rossi secchi hanno una minore concentrazione di solfiti, che è maggiore invece nei vini bianchi dolci.

Alimenti da evitare
succhi di frutta, frutta disidratata, frutta secca, frutta candita, frutta glassata, uvetta, gelatine e caramelle
molluschi, crostacei, baccalà
vino, birra, aceto di vino, sidro
verdura conservata (liofilizzata, essiccata, surgelata, sott'olio, sott'aceto), funghi secchi
wurstel, salsicce, hamburger, insaccati

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

Fare sempre attenzione alle etichette nutrizionali.

Il decreto legislativo del 2006 prevede l'obbligo di indicare la presenza di solfiti solo quando la loro concentrazione nel prodotto sia superiore a 10mg su kg/lt. Al di sotto di questa concentrazione la lista degli ingredienti può riportare la presenza degli additivi mediante citazione dei codici di autorizzazione comunitaria (E 220-228).