



Malattia di Crohn e Colite ulcerosa

La dieta

L'alimentazione non ha un ruolo definito in queste malattie, cioè non vi sono prove che determinati alimenti o abitudini alimentari possano essere causa della malattia o influenzarne il decorso una volta che questa si è manifestata. Per tale motivo non ci sono regole dietetiche precise da seguire. È però vero che alcuni alimenti possono, in misura variabile e in alcuni individui, peggiorare i sintomi della malattia pur non influenzando la risposta alle cure con i farmaci.

I soli consigli che valgono in generale per tutti i pazienti sono la limitazione o l'abolizione di quei cibi che potenzialmente possono peggiorare o causare la diarrea, come le verdure molto filamentose, il latte e i latticini; oppure di quei cibi che possono aumentare la massa fecale. Tuttavia, non appena il soggetto sta meglio, non vi è più diarrea o ha risolto chirurgicamente, si può riprendere un'alimentazione regolare, sempre personalizzata dallo specialista.

Alimenti da preferire	Alimenti da ridurre	Alimenti da evitare
pesce	alimenti meteorizzanti (legumi)	spezie e cibi piccanti
semi di lino	farine derivate da cereali integrali	Latte, the, caffè
	frutta secca	alcolici, bevande gassate
	oli di semi	cioccolato

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

Ogni paziente, sulla base dei propri sintomi, deve imparare a conoscere quali cibi evitare senza la necessità di ricorrere a diete troppo restrittive.



COUNSELLING

È necessario farsi aiutare da uno specialista nella compilazione di un diario alimentare nel quale segnare gli alimenti che hanno maggiore probabilità di aver causato la ripresa dei sintomi.

Anche se ci si sente meglio, bisogna sempre assumere le medicine prescritte in modo esatto, secondo le indicazioni del gastroenterologo che collabora con il medico curante e gli altri specialisti necessari.

Può essere utile il consumo di alimenti probiotici (yogurt), che dovrà comunque essere valutato da un professionista.

È meglio non fumare e non bere alcolici; queste abitudini, dannose per tutti, lo sono in particolare per chi soffre di malattie infiammatorie croniche intestinali.