

# La diverticolite



Ogni volta  
che si supera  
una crisi di diverticolite  
**introdurre  
successivamente  
e progressivamente le fibre.**



Preferire carboidrati complessi integrali biologici e frutta e verdura meglio se consumata cruda. Un quantitativo indicativo di fibra è: 20 gr ogni 1000 Kcal introdotte.

**Evitare una vita sedentaria** e mantenere un regime alimentare che controlli il sovrappeso.

**Assecondare le urgenze intestinali**, non attendere perché potrebbe aumentare la durezza delle feci e quindi lo sforzo.

## Alimenti consentiti

- Bevande: the leggero, acqua minerale non gassata.
- Latte scremato, yogurt, formaggi magri.
- Carne di vitello, pollame, pesce (grigliato o bollito), uova.
- Cereali: pane bianco, pasta, riso, semola, mais, fiore d'avena.
- Verdure tenere non fibrose, ricche di potassio (sedano, rapa, finocchio, carote), patate (bollite o a purea).
- Frutta ben matura, banana, albicocca, arancia (ricche di potassio).
- Marmellata, miele, composti di frutta.

## Alimenti sconsigliati

- Caffè e the forti, acqua e bevande gassate, alcool.
- Tutte le spezie (pepe, peperoncino, paprika etc), le mostarde etc.
- Cibi crudi: frutta acerba e secca, fichi secchi, noci, nocciole e mandorle.
- Tutte le verdure fibrose anche cotte durante le crisi (cavolo, cavolfiore, invidia, lattuga), legumi (lenticchie, piselli, piselli e fagioli secchi).
- Torte e pasticcini contenenti frutta secca.
- Tutte le frittate.
- Salumi, selvaggina, carni fibrose e grasse, formaggi grassi.



## Integrazione

**Assumere frequentemente integratori di fermenti lattici probiotici:**

**ENTEROtab, FERMENTIfast.**

In caso di necessità assumere 1-2 due misurini al dì di **LAXfluid** con fibra liquida prebiotica.

**Compensare le perdite elettrolitiche** (soprattutto sodio e potassio) con **ENERSAL**.

Consigliabile un apporto vitaminico: **MULTIVITcap**.

Il consiglio del tuo farmacista



**FARMACIA SAN FRANCESCO**  
Dottori Daniele e Paolo Corte  
SAVONA

Tel. +39 019 800402  
[www.farmaciasanfrancesco.net](http://www.farmaciasanfrancesco.net)