

Consigli dietetici e nutrizionali

- Non esistono prove scientifiche che i fattori dietetici possano essere causa, in qualche modo, delle malattie infiammatorie croniche intestinali. Tuttavia, una volta che queste malattie sono comparse, modificare la dieta può permettere il controllo dei sintomi e l'induzione della remissione di malattia.

C'è una dieta speciale per il morbo di Crohn e per la colite ulcerosa ?

No. Molti pazienti tollerano tutti i tipi di alimenti e non hanno bisogno di restrizioni dietetiche. Altri, soprattutto quando la loro malattia è attiva, tollerano più una dieta blanda e a basso contenuto di fibre piuttosto che cibi piccanti e ricchi di fibre. In particolari casi di malattia di Crohn, quando un tratto del piccolo intestino è ristretto, una dieta liquida e con pochi residui può essere necessaria per minimizzare i disturbi ; questa modifica può essere temporanea fino a quando l'infiammazione risponde alla terapia medica.

Cos'è una dieta a basso contenuto di fibre ?

E' una dieta che evita frutta e verdura, noci, frutta secca, semi, crusca e cereali integrali. Alcuni tipi di frutta cotta o di verdure possono essere assunte senza causare gas o crampi addominali.

Quando le malattie infiammatorie intestinali sono in fase attiva, si dovrebbe favorire l'assunzione di alcuni cibi ?

L'apporto calorico dovrebbe essere almeno di 30-35 calorie per chilogrammo di peso ideale. Una dieta appropriata e bilanciata dovrebbe contenere pane, cereali ed amidi come fonte di carboidrati, carne, pesce o pollame come fonte di proteine, frutta e verdura se tollerati.

Il latte deve essere evitato ?

Spesso coesiste una intolleranza al lattosio con conseguente peggioramento dei sintomi in caso di assunzione di latte. Tranne casi particolari, il latte dovrebbe essere evitato.

Si devono assumere supplementi di vitamine ?

La vitamina B12 viene assorbita nella parte terminale dell'ileo, per cui i pazienti con malattia di Crohn necessitano di iniezioni di vitamina B12, dato che non possono ricavarla in maniera sufficiente dalla dieta. Quando i pazienti seguono una dieta povera di fibre, ne risulta anche una introduzione inadeguata di alcune vitamine presenti nella frutta e nella verdura, come la vitamina C e l'acido folico e altre del complesso vitaminico B. In presenza di infiammazione

cronica dell'intestino è utile che i pazienti assumano un preparato polivitaminico.

Sono consigliabili alcuni minerali particolari ?

In caso di anemia è utile la terapia con ferro. L'assunzione orale di questo minerale ha lo svantaggio di produrre feci scure ed in alcuni casi può irritare il tratto gastrointestinale. Alcune preparazioni orali sono tollerate meglio di altre. In alcuni casi è necessario somministrare il ferro mediante iniezioni.

I pazienti con queste malattie dovrebbero preoccuparsi dell'assunzione di liquidi ?

Sì. In condizioni di diarrea cronica, il rischio di disidratazione è sempre presente. Pertanto è consigliabile l'assunzione di una grande quantità di liquidi, soprattutto in caso di temperatura elevata, quando la pelle perde già naturalmente sali ed acqua.

MATERIALE INFORMATIVO PER UTENTI NON ESPERTI