



Dipartimento Didattico-Scientifico
Assistenziale-Integrato
Medicina dei Sistemi

Indicazioni
dietetiche per
pazienti affetti da
diverticolosi
o diverticolite

UOC DIETETICA e
NUTRIZIONE CLINICA

Direttore: Prof. Paolo Spinella

INDICE

| | |
|--|----------------|
| Premessa | Pag. 3 |
| Indicazioni per una corretta alimentazione | Pag. 4 |
| Gruppi di alimenti | Pag. 5 |
| La fibra alimentare | Pag. 6 |
| Cosa sono i diverticoli | Pag. 7 |
| Cause di malattia e sintomi | Pag. 8 |
| Indicazioni dietetiche per diverticolosi | Pag 9 |
| Orientarsi nella scelta degli alimenti | Pag. 10 -11-12 |
| Indicazioni dietetiche per diverticolite | Pag. 14 |
| Come accedere all' U.O.C. di Dietetica | Pag. 14-15 |

PRESENTAZIONE

L' U.O.C. di Dietetica con questo opuscolo desidera fornire alcuni consigli alle persone che presentano una patologia diverticolare.

Una corretta alimentazione e una scelta idonea di alimenti può ridurre alcuni inconvenienti legati alla presenza di diverticoli.

La dietista vi aiuterà a scegliere i cibi in base alle esigenze del vostro organismo, tenendo in considerazione le vostre abitudini alimentari, con l'obiettivo di mantenere un buon stato nutrizionale.

A cura dei Dietisti dell'UOC Dietetica e Nutrizione Clinica

Opuscolo sviluppato come strumento educativo per i pazienti con diverticolosi o diverticolite.

Questa risorsa dovrebbe essere utilizzata consultando il proprio team di cura.

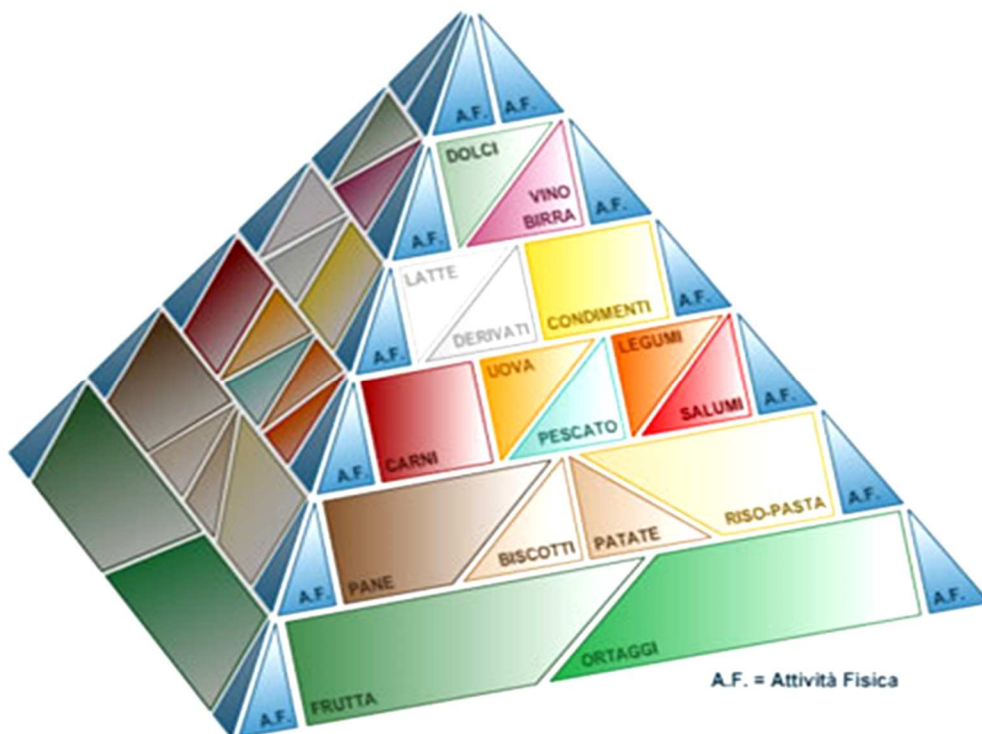
INDICAZIONI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Il termine “dieta” significa “STILE DI VITA” e quindi alimentazione corretta per il mantenimento di un buon stato di salute.

Gli alimenti contengono un insieme di sostanze che attraverso i processi di digestione vengono assorbite e utilizzate dall'organismo per mantenersi in vita.

Un'alimentazione corretta ed equilibrata deve fornire, nelle giuste proporzioni, tutte le sostanze nutritive di cui l'organismo ha bisogno (proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali, fibre, acqua).

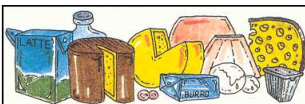
Gli alimenti, sulla base della loro composizione in principi nutritivi e del loro valore nutrizionale, sono suddivisi in 6 gruppi.



GRUPPI DI ALIMENTI



Carni fresche e conservate (manzo, pollo, maiale, cavallo, salumi).
Prodotti della pesca (pesce fresco o surgelato di mare o di acqua dolce). Uova.
Forniscono proteine al alto valore biologico, ferro ed alcune vitamine del gruppo B.



Latte e derivati: yogurt, latticini, formaggi.
Forniscono proteine ad alto valore biologico, grassi, calcio e fosforo, vitamine del gruppo B.



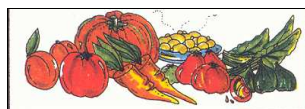
Cereali e derivati (riso, pasta, pane, craker, grissini, ecc.). Tuberi (patate).
Forniscono carboidrati complessi (amidi), proteine a medio valore biologico, vitamine del gruppo B, fibra alimentare solo se sono integrali.



Legumi freschi e secchi (fagioli, piselli, ceci, ecc.).
Forniscono proteine di medio valore biologico, carboidrati complessi (amidi), vitamine del gruppo B, ferro, calcio, fibra alimentare.



Grassi e oli da condimento (burro, olio extravergine d'oliva, oli di semi, ecc.).
Forniscono grassi, acidi grassi essenziali e vitamina E.



Frutta e ortaggi.
Forniscono carboidrati semplici (zuccheri) in quantità variabile, vitamine, minerali, antiossidanti naturali, **fibra**, acqua.

LA FIBRA ALIMENTARE

E' costituita da un insieme di sostanze di origine vegetale: cellulosa, polisaccaridi non cellulosici (emicellulose, pectine, gomme e mucillagini), lignina, resistenti alla digestione e all'assorbimento nell'intestino tenue e fermentate parzialmente nel colon dalla flora batterica intestinale.

Vi sono **fibre solubili** (pectine, gomme) e **fibre insolubili** (cellulosa, lignina) che hanno effetti fisiologici diversi, ma sono entrambe utili all'organismo.

La fibra da privilegiare dovrebbe essere quella solubile non fermentabile. Un eccesso di fermentazione intestinale causa meteorismo e alterazioni dell'alvo.

La fibra determina un aumento della massa fecale e se ben idratata (assunzione di acqua) contribuisce ad una regolare funzione intestinale.

E' preferibile assumere fibra attraverso gli alimenti che ne sono ricchi.

Talvolta, per raggiungere la quantità ottimale, è necessario ricorrere alla supplementazione di fibra con prodotti disponibili in commercio (psyllium, gomma guar, glucomannano, ecc.), accompagnata sempre da una adeguata assunzione di acqua o altri liquidi (tè leggero, tisane, ecc.)

L'introito di fibra alimentare raccomandato nell'adulto è compreso tra i 20 e i 30 grammi al giorno.

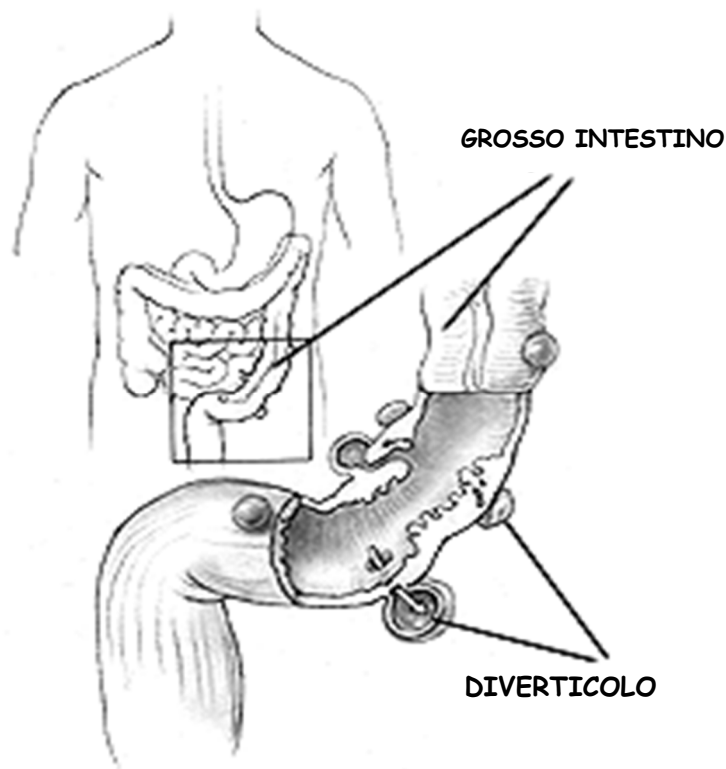
INFORMAZIONI GENERALI

COSA SONO I DIVERTICOLI

I diverticoli sono delle estroflessioni a forma di sacchetto della parete intestinale più frequentemente localizzati nel grosso intestino (colon).

Circa il 50% della popolazione tra i 60 e gli 80 anni ha una patologia diverticolare.

Quando uno o più diverticoli si infiammano e si ha sovracrescita batterica, la condizione patologica che ne deriva si definisce DIVERTICOLITE, ciò accade nel 10 - 25% delle persone con diverticolosi.



CAUSE DI MALATTIA

La presenza di diverticoli può essere favorita da una predisposizione congenita, ma la scorretta alimentazione è una delle cause più importanti. Una dieta ricca di proteine di origine animale (carni, insaccati, ecc.), povera di fibre (verdura e frutta) e di acqua ha come conseguenza uno scarso volume fecale.

A questa situazione il colon risponde con contrazioni intense nel tentativo di espellere feci troppo compatte e di volume insufficiente.

L'aumento cronico della forza di contrazione del colon porta al rilasciamento della parete intestinale con la formazione dei diverticoli.

I diverticoli possono localizzarsi in tutto il colon oppure interessare prevalentemente la regione sinistra del grosso intestino.

DIAGNOSI DELLA MALATTIA DIVERTICOLARE

Spesso la diagnosi di "malattia diverticolare" viene fatta in corso di clisma opaco o colonscopia richiesti per altre problematiche.

DIVERTICOLOSI:

SINTOMI

La diverticolosi è una patologia che in molti casi può non dare sintomi per lungo tempo, oppure causare dolori addominali continui o intermittenti ed irregolarità nell'evacuazione (stipsi alternata a diarrea, meteorismo).

DIVERTICOLITE

SINTOMI

I sintomi sono dolore addominale intenso e localizzato prevalentemente nella parte inferiore sinistra dell'addome. Possono comparire: febbre, nausea, vomito, stitichezza.

INDICAZIONI DIETETICHE PER DIVERTICOLOSI

Una dieta ad alto contenuto di fibre è consigliata nella malattia diverticolare del colon. Questa dieta non riduce i diverticoli già presenti, ma favorendo l'evacuazione, riduce la pressione all'interno del colon riducendo così la probabilità che i diverticoli preesistenti s'infiammino.

Generalmente i piccoli semi di frutta e verdure sono da eliminare per la possibilità che essi si fermino all'interno di un diverticolo provocandone l'infiammazione.

Le limitazioni dietetiche devono interessare solo gli alimenti che provocano meteorismo e tensione addominale, può essere necessario provare diversi alimenti fonti di fibre, cercando di identificare i cibi meglio tollerati.

- Seguire un'alimentazione equilibrata in tutti i suoi nutrienti con un contenuto di fibra personalizzato sulla base della propria funzionalità intestinale (stipsi o diarrea).
- La quantità di fibra da assumere va incrementata progressivamente, per consentire all'intestino di adattarsi, fino a raggiungere la quantità ottimale che consenta di evacuare regolarmente.
- Variare il più possibile il menu per evitare carenze nutrizionali.
- Scegliere metodi di cottura semplici che non richiedano l'uso eccessivo di grassi (bollitura, ai ferri, al cartoccio, arrosto senza aggiunta di grassi, ecc.).
- Mangiare lentamente masticando bene il cibo, favorisce i processi digestivi.
- Ripartire i pasti nella giornata (colazione, pranzo, cena ed eventualmente 2 spuntini).
- Bere almeno litri 1,5 - 2 di acqua al giorno non troppo fredda e preferibilmente non gassata.
- Svolgere attività fisica in maniera regolare (passeggiata, cyclette, ecc.) stimola la peristalsi (movimenti) intestinale agevolando l'evacuazione.
- Le variazioni del transito intestinale possono essere influenzate da alterazioni della flora batterica intestinale causate da infezioni o dall'uso di antibiotici, può essere utile l'assunzione di probiotici (fermenti lattici).

ORIENTARSI NELLA SCELTA DEGLI ALIMENTI



Queste indicazioni possono aiutarvi a scegliere dal punto di vista **qualitativo** gli alimenti che entreranno a far parte in maniera equilibrata del vostro regime alimentare quotidiano, le **quantità** vanno stabilite in base alle esigenze nutrizionali di ogni persona.

Latte e Yogurt:

- latte meglio parzialmente scremato, se non tollerato può essere sostituito da latte a ridotto contenuto di lattosio (Zymil/Parmalat, Accadì, alta digeribilità/Granarolo, ecc.).
- yogurt naturale o alla frutta (1 o 2 vasetti al giorno).

Pasta, Riso, altri cereali per i primi piatti:

di tipo comune o integrale se tollerati

- conditi con: sugo di pomodoro, olio, pesce, verdure (zucchine, funghi, radicchio tenero, spinaci, fondi di carciofo teneri)
- passati di verdure
- pastina in brodo vegetale (ottenuto facendo bollire verdure fresche e utilizzando il brodo)
- pastina in brodo di carne sgrassato
- creme di verdure

Pane e Prodotti da forno:

di tipo comune o integrale se tollerati

- cracker, grissini, fette biscottate, cornflakes, ecc.

I prodotti integrali (contenenti crusca) potrebbero provocare meteorismo; la crusca tende ad incrementare il senso di tensione addominale, se ne consiglia l'uso dopo aver testato la propria tollerabilità e aumentando la quantità assunta in modo graduale. E' importante assumere contemporaneamente una buona quantità di liquidi.

Pesce - Carni - Salumi - Formaggi - Uova

- pesce fresco o surgelato (trota, sogliola, branzino, orata, nasello, sardina, polpo, triglia, ecc.)
- carne magra (pollo, tacchino, coniglio, vitello, vitellone, maiale, cavallo, ecc.)
- salumi di tipo magro una o due volte la settimana, togliere il grasso visibile (prosciutto crudo, prosciutto cotto, bresaola, speck)
- formaggio fresco (ricotta, stracchino, mozzarella, robiola, casatella, ecc.)
- formaggio a media o lunga stagionatura (asiago fresco, scamorza, parmigiano, grana padano, ecc.)
- Uova (1 o 2) una volta la settimana.

Verdure Consigliate 2 porzioni abbondanti al giorno

- zucchine, fagiolini teneri, fondi teneri di carciofo, spinaci, radicchio tenero, pomodori maturi senza semi, finocchi lessati teneri senza fili, carote, lattuga, punte di asparagi, biette (preferire la parte verde), melanzane e peperoni senza semi, funghi teneri .
- cavoli, cavolfiori, broccoli, verze, cipolle, porri, zucca, patate americane, favoriscono il meteorismo intestinale pertanto è utile saggiare la propria tollerabilità.
- asparagi, cardi, cicoria, contengono numerosi filamenti di fibra insolubile, saggiare la tollerabilità individuale.
- legumi (fagioli, piselli, fave, lenticchie, ceci) possono causare fermentazione e tensione addominale, la parte esterna è costituita da fibra insolubile, valutare la tollerabilità individuale.

Condimenti

- preferire l'olio extravergine d'oliva usato crudo distribuito sui vari alimenti nella quantità di 3 - 4 cucchiaini al giorno.
Per insaporire le pietanze si possono usare erbe aromatiche (prezzo-molo, salvia, basilico, rosmarino, maggiorana), succo di limone, aceto, secondo le abitudini.

Frutta

- 3 - 4 porzioni al giorno (da circa g 200 ciascuna) cruda, cotta, frullata o macedonia
- mele, pere, pesche, albicocche, ciliegie, prugne, fragole, agrumi, ecc.
- frutta sciroppata, succhi di frutta
- le prugne secche assunte come tali o cotte in acqua hanno un blando effetto lassativo
- **evitare** l'assunzione dei **semi** della frutta (melone, cocomero, uva, kiwi, melograno, ecc.)
- Le castagne possono provocare meteorismo.

Dolci

Limitare i dolci eccessivamente ricchi di grassi (tiramisù, millefoglie, ecc.).

Bevande

almeno litri 1.5 -2 al giorno

- preferire acqua naturale, tè leggero o deteinato, tisane, camomilla,
- centrifugati di frutta o verdure, spremute di agrumi.
- consentito il consumo di un bicchiere di vino leggero ai pasti.
- sconsigliato assumere superalcolici e birra.
- sconsigliate le bevande gassate

INDICAZIONI DIETETICHE PER DIVERTICOLITE

In presenza di dolori addominali, diarrea, febbre, **SOSPENDERE** l'alimentazione ed attenersi alle indicazioni del Medico curante. Con diagnosi di diverticolite, superata la fase acuta, scomparsa la sintomatologia sopraindicata, previo parere favorevole del Medico curante, può essere ripresa l'alimentazione con alimenti che contengano una quantità limitata di fibre, ad esempio:

COLAZIONE

Tè o caffè d'orzo
Fette biscottate
Marmellata o miele

PRANZO e CENA

Semolino o pastina in brodo vegetale
Purea di mela o mela grattugiata

DURANTE LA GIORNATA

Acqua, tè leggero, caffè d'orzo, camomilla.

Nei giorni successivi, in assenza di sintomatologia dolorosa, proseguire la rialimentazione aggiungendo carni bianche o pesce magro (lessati, al vapore, ai ferri), carote lessate, pane tostato o prodotti biscottati senza grassi.

Gradatamente si inseriranno anche alimenti contenenti fibre (frutta e verdura) seguendo le indicazioni per diverticolosi (pagg. 9, 10, 11).

PERSONALE della UOC DIETETICA e NUTRIZIONE CLINICA

Direttore:

Prof. Paolo Spinella

☎ 049 821 2501

Segreteria ☎ 049 821 2345

Medici:

Dott. Francesco Francini Pesenti

☎ 049 821 2346

Prof.ssa Valerie Tikhonoff

☎ 049 821 2301

Dott.ssa Giulia Tognana

☎ 049 821 6529

(Sede OSA)

Dietisti

Contattare preferibilmente

dalle 8:00 alle 9:00 e dalle 14:00 alle 15:00

sede Azienda Ospedale via Giustiniani: ☎ 049 821 3971

sede Ospedale S. Antonio via Facciolati: ☎ 049 821 6779

Valeria Baldan

Chiara Bertan

Marianna Boscolo

Mara Cazzola

Matteo D'Angelo

Giulia De Boni

Ilaria Fasan

Roberta Giacomini

Giorgia Gugelmo

Christian Loro

Lara Mengato

Sara Modolo

Daria Piccolo

Giulia Romanelli

Zaira Salvador

Giancarlo Travaglia

Romina Valentini

Beatrice Varotto

Alessandra Zattarin

Chiara Zorzin




UFFICIO RELAZIONI CON IL PUBBLICO

Offre **informazioni, indicazioni** sull'organizzazione
dell'Azienda Ospedale-Università Padova

Riceve **richieste o segnalazioni**.

Fornisce indicazioni sull'**accoglienza dei parenti dei malati**.

Dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00;

 049 821 3200 -  049 821 2090

: urponline@aopd.veneto.it

Aggiornato al 5 agosto 2022