

Modifica del regime alimentare in caso di gastroenterite

La gastroenterite è comunemente chiamata influenza intestinale. Si tratta di un'infezione dell'intestino causata da un germe che provoca diarrea e vomito.

Che cos'è la gastroenterite?

La gastroenterite è un'infezione del tratto intestinale che provoca diarrea e vomito.

Devo bere se ho la gastroenterite?

Sì. Bere è necessario perché la diarrea e il vomito provocano la perdita di acqua ed elettroliti (sodio e potassio). Se non si sta troppo male, un'assunzione orale adeguata si può ottenere con bevande, succhi di frutta, brodo, zuppa e cracker salati. Se ci si sta disidratando, per reidratarsi sarà necessario usare una soluzione che contenga elettroliti. In commercio sono disponibili numerose soluzioni che si trovano in farmacia (chiedere aiuto al farmacista) oppure si può usare un brodo vegetale salato.

In caso di nausea, bere liquidi in piccole quantità ma spesso.

Il consumo di bevande a base di cola deve essere evitato perché la caffeina in esse contenuta può aggravare la diarrea.

Quali cibi bisogna evitare in caso di gastroenterite?

Evitare di consumare verdura, frutta e fibre vegetali.

I prodotti a base di latte devono essere evitati, ad eccezione dello yogurt, che ripristina la flora intestinale.

I cibi speziati e gli alcolici sono ovviamente da evitare.

Quando si sta un po' meglio cosa si può mangiare?

Si può iniziare mangiando cibi leggeri e facilmente digeribili, come banane, mela grattugiata, riso, patate, cracker, pane tostato e zuppe. È importante iniziare con piccole quantità.

Quando si può iniziare a mangiare di nuovo?

Quando non si soffre più di nausea, si può iniziare a mangiare adottando una dieta a ridotto contenuto di fibre per due o tre giorni, per dare all'intestino il tempo di rimettersi. Ad esempio:

- * pollo (carne bianca), prosciutto, pesce al vapore,
- * pasta, riso, senza salsa di pomodoro,
- * yogurt.

Quando ci si sente meglio, si può riprendere una dieta normale.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia). Revisione a cura del Dott. Fabio Pilato.

Ultima revisione Agosto 2010.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **01/10/10**