

DIETA A BASSO CONTENUTO DI FIBRA

Per **fibra alimentare** si intende l'insieme di polisaccaridi (glucidi o carboidrati complessi) unitamente alla lignina (composto della parete cellulare dei vegetali di natura non glucidica), non digeribili da parte del tubo digerente; essa comprende un gruppo eterogeneo di sostanze che differiscono sia sul piano chimico che per effetti sull'intestino che sull'organismo intero. (vedasi: La fibra alimentare)

Questa dieta detta "a basso residuo" è priva o quasi di fibra alimentare. Le evidenze scientifiche odierne la propongono

- nelle **diarree acute**
- nelle **entero-coliti con diarrea**
- nella **diverticolite e nella malattia diverticolare in fase dolorosa**
- nelle **malattie infiammatorie intestinali in fase attiva** (morbo di Crohn e colite ulcerosa)
- nelle **stenosi** parziali dei tratti intestinali (tumori del colon retto in fase avanzata)
- dopo **interventi chirurgici** sull'intestino crasso (emicolectomie per tumori del colon retto)
- dopo **emorroidectomie**

La dieta a contenuto minimo di fibra è una dieta modificata nella qualità, appartiene al gruppo delle diete da usare transitoriamente nel decorso acuto di certi stati morbosi nell'attesa che l'evoluzione clinica consenta una alimentazione normale. Si deve prevedere di reintrodurre gradualmente la fibra alimentare in base alle condizioni cliniche del caso.

L'esclusione del latte, alimento che spesso è vietato dalle consuetudini empiriche più che da provate conoscenze scientifiche, ha ragione d'essere solo in forme di provata intolleranza. In tali casi la somministrazione di lattosio può aggravare uno stato diarroico specie in esiti di interventi chirurgici sul tratto gastro-enterico.

E' vero, d'altra parte, che alcuni di questi malati in fase di grave diarrea si giovano di un trattamento diverso dalla semplice dieta alimentare. Questi casi, che prevedono l'obbligo del ricovero, trovano indicazione alla nutrizione parenterale per via endovenosa e nelle diete cosiddette 'elementari' di competenza specialistica.

Consigli alimentari:

Latte	consentito in modeste quantità, secondo tolleranza individuale, sconsigliato nelle fasi acute di malattia e dopo interventi chirurgici
Pane - cereali	sconsigliati tutti gli integrali, consentiti quelli con farina raffinata
Carni - pesci	sconsigliate tutte le carni e pesci grassi
Salumi - formaggi	consentiti prosciutto crudo o cotto magri , bresaola, formaggi molli non fermentati
Uova	sconsigliate fritte

Verdure	consentite inizialmente solo come succhi; poi cotte o passate in modeste quantità (carote, patate); in seguito, sempre cotte ed in modeste quantità: asparagi, bietole, fagiolini, pomodori, zucchine, cavoli, broccoli, cipolle, porri, legumi, catalogna, scorzonera, rape; consentita le v. crude solo dopo la fase acuta di malattia
Frutta	consentita inizialmente in minima quantità, solo cotta o passata priva di buccia e di semi; gelatina di f.; sconsigliati cachi, fragole, lamponi, mele cotogne, mirtilli, more, fichi, cocco, datteri, avocado, castagne, f. secca ed essiccata
Dolciumi	consentiti d. e biscotti non farciti e la pasta frolla; sconsigliati cioccolato, gelati
Bevande	consentite le bevande non gasate; sconsigliate quelle ghiacciate, tè, caffè, cacao
Condimenti	consentito poco olio / burro, non fritti
Varie	consentito brodo sgrassato, zucchero, sale; sconsigliate salse piccanti, mostarda , spezie, olive