

## Prof. Antonio Iannetti

Gastroenterologo Endoscopista Digestivo  
Specialista in Gastroenterologia Malattie  
del Fegato e Medicina Interna  
Cell. +39.335.6935321 fax 06.233.297.473  
antonio@iannetti.it www.iannetti.it

li .....

Sig. ....

Consigli nutrizionali per Pazienti affetti da occlusioni o sub-occlusioni intestinali ricorrenti.  
Gli alimenti scritti in *corsivo* sono sconsigliati.

In presenza o a rischio di una subocclusione intestinale è necessaria una dieta con consistenza morbida o cremosa e priva di fibra alimentare, per migliorare e facilitare il transito intestinale.

Deve essere preferita un'alimentazione regolare, con pasti piccoli e frequenti (prima colazione, pranzo, cena e 2-3 spuntini) e che apporti sia carboidrati che proteine.

È importante mantenere una funzione intestinale regolare, sia con i farmaci che con l'alimentazione.  
È fondamentale inoltre una buona idratazione.

Per avere una dieta equilibrata e con poca fibra, scegliere le pietanze indicate nei seguenti gruppi alimentari.

### Latte e yogurt

Se tollerato, latte intero o parzialmente scremato, altrimenti latte HD (ad alta digeribilità) o latte di soia. Yogurt intero o magro, bianco o aromatizzato alla frutta (o con frutta frullata).

### Cereali e derivati

Pane tostato, fette biscottate, grissini, crackers, di farina raffinata (NON integrale) e ammorbiditi in brodo o altri liquidi. Riso, pasta di piccolo formato, farine di cereali, semolino, polenta, gnocchi di patate o semolino, corn flakes senza aggiunta di fibre. *Evitare prodotti integrali o non ammorbiditi nei liquidi.*

### Carni, pesci e uova

Tutti i tipi di carne, le parti più tenere e meno fibrose, eliminando il grasso visibile e la pelle del pollo; tritate finemente, omogeneizzate e sciolte in brodo. *Limitare le carni fibrose e stoppose, wurstel, salsicce, agnello, carne affumicata, tutte le carni condite con intingoli e salsine, le carni fritte e impanate.*

Pesce fresco o surgelato con polpa morbida, ai ferri, bollito, al vapore, eliminando la pelle. Tonno al naturale o sott'olio, ben sgocciolato. *Limitare il pesce affumicato, conservato sotto sale e quello più grasso (sgombro, anguilla, aringa, capitone, salmone, molluschi).*

Uova alla coque, sode o in camicia, albume d'uovo aggiunto nella minestra. Frittata e crepes.

### Salumi e Formaggi

### Legumi

Bresaola, prosciutto crudo e cotto, allontanando il grasso visibile, anche sotto forma di mousse. Grana o parmigiano, formaggi molli e cremosi. *Limitare quelli erborinati e piccanti.*  
Evitare i legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave), sia freschi che secchi.

### Ortaggi e frutta

Patate lessate e schiacciate o in purea morbida, succhi o centrifugati di verdura. Salsa di pomodoro senza bucce e semi. Succhi e centrifugati di frutta per aumentare l'apporto di liquidi. Omogeneizzati o puree (ottenute con passaverdura). Spremuta di agrumi filtrata. *Evitare frutta e verdura cruda o cotta, in pezzi o in purea (ottenuta con frullatore), frutta secca, candita o sciroppata.*

#### Oli e grassi

Olio di oliva, utilizzato a crudo. *Limitare burro, lardo, margarina, strutto, panna da cucina.*

#### Bevande

Acqua, succhi e centrifugati di frutta e verdura, zuppe, brodi e minestre, caffè e tè diluiti, tisane, camomilla, bevande arricchite con sali minerali. *Limitare bevande gasate e alcoliche.*

Assumere almeno 1.5-2 litri di liquidi al giorno.

#### Dolci e desserts

Zucchero, miele, marmellate senza pezzi di frutta, gelatine di frutta, biscotti secchi ammorbiditi, biscotto granulare, budini, creme dolci e gelati.

#### Varie

Aceto, succo di limone, brodo lievemente sgrassato, dadi da brodo.

Supplementi ipercalorici senza fibra.

Oltre agli alimenti naturali, durante la giornata si suggerisce l'uso di supplementi ipercalorico- proteici senza fibra (reperibili in Farmacia) per aumentare l'apporto calorico e di nutrienti. Per esempio 1-2 flaconcini di Ensure Plus al giorno.