

DIETA PER DIARREA NELL'ADULTO

La diarrea è un disturbo intestinale caratterizzato da emissione di feci non formate o liquide, da frequenza aumentata, da un incremento della massa fecale e del suo contenuto idrico. La diarrea non è una malattia, è piuttosto espressione di numerose infezioni e patologie, può comparire in forma acuta (più frequente nelle infezioni) e cronica (patologie gastroenteriche). La diarrea viene considerata acuta se di durata inferiore alle due settimane, subacuta o persistente fra due e quattro settimane, cronica se protratta oltre quattro settimane. Può essere accompagnata da nausea, vomito, **meteorismo**, malassorbimento, presenza di muco o sangue nelle feci, dolori addominali. La diarrea acuta può avere come causa infezioni virali o batteriche, può essere conseguente ad assunzione di farmaci, a condizioni patologiche (diverticolite, rettocoliti, ecc.) o anche a ingestione di cibo alterato, contaminato e contenente sostanze tossiche. È opportuno informarsi su eventuali viaggi all'estero o assunzioni di alimenti o bevande sospette da parte della persona affetta. La diarrea cronica è caratteristica di molte patologie gastroenteriche che presentano stati infiammatori della mucosa o patologie a carico del pancreas con riduzione dell'assorbimento dei grassi (steatorrea) o comunque malassorbimento di nutrienti. Comune nelle patologie gastroenteriche è una riduzione dell'enzima lattasi alla quale conseguono problemi nella digestione di alimenti che contengono lattosio (latte, latticini freschi, ecc).

La diarrea può diventare causa di deficit nutrizionali quali disidratazione per eccessive perdite di acqua, perdite di **minerali** (elettroliti) come sodio, potassio, cloro, ecc. diminuito assorbimento delle vitamine liposolubili (A, E, D, K) e malnutrizione. Una anamnesi attenta è il più importante strumento di valutazione; vanno indagate la frequenza delle evacuazioni, l'aspetto delle feci, la sintomatologia generale e addominale, la durata. In fase acuta, la terapia deve intervenire in tempi rapidi per arginare gli squilibri idro-elettrolitici ed energetici. Importante è individuare quanto prima la causa per definire una terapia mirata. Sarà pertanto necessario sospendere i cibi o i farmaci individuati quali possibili cause, reintegrare liquidi ed elettroliti, modificare l'alimentazione che dovrà essere priva di lattosio e molto ridotta in fibre. La necessità di un eventuale trattamento farmacologico sarà deciso dal Medico. Una alimentazione ridotta in lattosio e fibre e a osmolarità controllata può essere necessaria in periodi di rialimentazione successiva a fasi acute e modificata gradualmente in base alla ripresa delle capacità funzionali gastroenteriche, oppure può essere necessaria in modo costante quando si è in presenza di patologie intestinali croniche.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Buona idratazione.
- Ridurre il consumo di zuccheri semplici.
- Ridurre il consumo di grassi saturi.
- Ridurre il contenuto di lattosio e di fibre.
- Preferire metodi di cottura come: il vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, piuttosto che la frittura, la cottura in padella o bolliti di carne.
- I primi piatti (pasta o riso) devono essere conditi semplicemente.
- Rispettare una corretta distribuzione dei pasti, evitando pranzo e cena abbondanti e consumando almeno 2 spuntini.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

ALIMENTI NON CONSENTITI

- Latte e formaggi freschi
- Insaccati
- Le verdure e la frutta fresca vanno evitate in fase acuta. Possono essere sostituite da centrifugati e spremute d'agrumi filtrate, utili a mantenere un introito di liquidi e sali minerali adeguato, ma assunte con moderazione
- Frutta secca oleosa, sciropata o disidratata, fichi, uva, ciliegie, prugne
- Superalcolici e alcolici.
- Condimenti grassi come burro, lardo, margarine e altri alimenti grassi che possono rallentare la digestione (intingoli, frittture, ecc.).
- Salse come maionese, ketchup, senape
- Peperoncino, pepe e spezie piccanti in generale perché possono irritare le mucose intestinali
- Brodo di carne o confezionato con estratti di carne o dadi per brodo
- Prodotti integrali
- Pizza
- Prodotti da forno soffici (es. brioche, torta margherita, crescente, tigelle ecc.)
- Dolci come cioccolato, torte, pasticcini, gelati, ecc.
- Ragù, salse, paste farcite, minestrone di legumi, paste ricche in brodo come passatelli, tortellini
- Caffè, tè e bevande contenenti caffeina (come la cola)
- Bevande zuccherine come acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta, perché contengono naturalmente zucchero anche se riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti"
- Bevande fredde in generale

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Latte delattosato o yogurt (non più di una porzione al giorno) possono essere inseriti in fasi croniche saggiandone la tollerabilità
- Verdure quali: carote lessate (ricompongono le feci), pomodori maturi senza buccia e semi, aglio e cipolla in piccole quantità e mai soffritti, le foglie della bietola e spinaci, il cuore del carciofo (elimina le tossine perché diuretico) e del finocchio lessato, le gemme degli asparagi, zucchine e fagiolini; in ridotte quantità e successivamente alla fase acuta e/o in fase cronica
- Patate per il loro potere rimineralizzante e protettivo delle mucose.
- La frutta non deve essere superiore a 2 porzioni/ die e sempre sbucciata da scegliere tra: mela, pera, albicocche, agrumi, melone, mirtillo. La banana deve essere assunta in piccole quantità. Succo di mela o arancia è permesso purché centrifugato e senza zucchero
- Pane fresco se ben cotto e privo di mollica
- Biscotti secchi non farciti

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Riso, per la sua proprietà astringente
- Pane tostato, fette biscottate, grissini o crackers sono da preferire tra i cereali
- Carni e pesci magri possono essere presenti cucinati lessati, al vapore, ai ferri o al forno senza grassi
- Le uova in camicia non devono essere superiori a 2 la settimana
- Prosciutto magro crudo e bresaola sono i soli salumi permessi
- Legumi vanno assunti solo sottoforma di passati di legumi
- Olio extravergine di oliva per condire gli alimenti da usare al crudo
- Succo di limone per insaporire i piatti così come le erbe aromatiche (basilico, salvia, ecc). Il limone possiede anche un'azione battericida utile in caso di diarrea
- Brodo vegetale inizialmente solo di patate e carote senza verdure. Le patate hanno azione rimineralizzante e proteggono le mucose; le carote ricompongono le feci
- Acqua almeno 1,5 litri oligominerale naturale a temperatura ambiente
- Formaggi stagionati non piccanti che hanno ridotto tenore in lattosio grazie alla stagionatura e permettono un recupero di minerali, come il Grana Padano DOP che oltre ad essere un'ottima alternativa a un secondo di carne o uova può anche essere consumato giornalmente grattugiato (un cucchiaino 10 grammi) per insaporire i primi al posto del sale. Il Grana Padano DOP è un concentrato di latte, ma meno grasso del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione, il suo consumo incrementa l'apporto proteico ai pasti e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di calcio
- Caffè d'orzo, the leggero, camomilla senza zucchero

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- Abbandona la sedentarietà
- Non fumare!
- Indaga insieme al Medico Curante la presenza di eventuali altre patologie sottostanti
- Attenzione all'automedicazione. L'efficacia dei probiotici è da molti messa in discussione, sembrerebbe avere un ruolo preventivo e migliorativo solo in alcuni specifici tipi di diarrea; per questo motivo si raccomanda di parlarne preventivamente con il proprio Medico Curante
- Diarree importanti e malassorbimento possono richiedere restrizioni rigorose e prescrizioni di integratori dietetici

CONSIGLI PRATICI

- Bere a piccoli sorsi e a temperatura ambiente

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autore

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)

Pubblicazioni