

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER LA DIARREA NEL BAMBINO

La diarrea (aumento della quantità di feci) è da considerare **patologia oltre le 4-5 evacuazioni giornaliere, o se associata a inappetenza, vomito, perdita di peso, mancato accrescimento o presenza di sangue nelle feci**. In questi casi si parla di diarrea acuta. La diarrea è molto frequente in età pediatrica. Essa è un sintomo caratteristico delle **infezioni gastrointestinali** causate da agenti virali (tra i quali anche virus influenzali); è invece causata meno frequentemente dalle infezioni da agenti batterici (gastroenteriti infettive batteriche), dall'uso di antibiotici, da infezioni alimentari o altri fattori.

1) Diarrea da gastroenterite infettiva virale

La diarrea causata da un'infezione virale si risolve, di solito, spontaneamente. Tuttavia, se i sintomi generali (febbre, dolore addominale, ecc.) sono intensi, è opportuno rivolgersi subito al Pediatra. In genere, la diarrea è solo un sintomo. Quando è possibile, si deve trattare in modo specifico la patologia di base. Quando invece questa non è nota, si rende spesso necessario un trattamento sintomatico della diarrea, per garantire un miglioramento nel bambino e proseguire con gli accertamenti diagnostici. In caso di gastroenterite acuta infettiva virale non sono generalmente necessari antibiotici. La trasmissione della diarrea infettiva virale è quasi esclusivamente oro-fecale. I neonati vengono nella maggior parte dei casi infettati durante il passaggio attraverso un canale del parto contaminato o attraverso le mani di parenti, fratelli o personale del Nido. Altre cause meno comuni sono letti infetti e latte contaminato. **La prevenzione** dell'infezione richiede norme igieniche specifiche, tuttavia talvolta è complicata dal fatto che essa si presenta in modo asintomatico e dalla facilità con cui questi virus sono trasmessi da persona a persona, specialmente tra i bambini con i pannolini. È probabile che l'allattamento al seno permetta una certa protezione dall'infezione.

2) Diarrea da gastroenterite infettiva batterica

Qualora il Pediatra diagnostichi una gastroenterite infettiva di origine batterica, deciderà di intervenire, se necessario, con un trattamento antibiotico.

3) Diarrea associata all'uso di antibiotici

Un'altra forma di diarrea è associata all'utilizzo di antibiotici assunti per altre malattie batteriche. Questa diarrea è generalmente di lieve entità e si risolve nel giro di qualche giorno. E' tuttavia necessario avvisare il Pediatra se il bambino presenta segni di disidratazione o se nelle feci è presente sangue o muco.

Altre cause della diarrea acuta

La diarrea acuta può essere inoltre causata da abusi alimentari o da altre condizioni cliniche quali: fibrosi cistica, enteropatia allergica, intolleranza alle proteine... Il Pediatra valuterà la necessità di approfondire le cause primarie o secondarie della patologia.

Uno dei rischi maggiori della diarrea è la disidratazione, che può manifestarsi in diversi modi:

- labbra secche, lingua con patina biancastra o addirittura asciutta
- assenza di lacrime
- occhi infossati, alone attorno agli occhi
- urine intensamente gialle, in scarsa quantità
- perdita di oltre il 3% del peso corporeo
- alterazione delle funzioni cognitive

Secondo la Società Pediatrica Europea di Gastroenterologia Epatologia e Nutrizione Pediatrica (ESPGHAN), una consultazione telefonica con il proprio Pediatra è sufficiente nella gestione delle gastroenteriti non complicate.

Tuttavia, se è presente in un bambino con diarrea anche uno solo dei segni o sintomi riportati sotto è opportuno rivolgersi al Pediatra per una visita urgente o - se indisponibile - al Pronto Soccorso :

- più di 8 scariche diarroiche nelle ultime 8 ore
- il bambino non urina da oltre 8 ore, non produce lacrime quando piange e ha le labbra secche
- diarrea molto acquosa ed almeno tre episodi di vomito
- il bambino appare molto provato (stanchezza, letargia, scarsa reattività agli stimoli) o è insolitamente irrequieto
- bambini diabetici, con insufficienza renale cronica o gravi patologie
- bambini di età inferiore ai 2 mesi

Mentre si contatta e si trasporta il bambino dal pediatra o in ospedale continuare a tenerlo idratato somministrando sorsi di soluzione reidratante orale e/o allattandolo al seno. Consultare in ogni caso - senza carattere di urgenza - il pediatra se:

- alla diarrea si associa febbre da più di 3 giorni
- nelle feci è visibile sangue o muco o sono maleodoranti
- la diarrea (anche se lieve) dura da oltre 2 settimane

Fino a pochi anni fa l'approccio al bambino con diarrea acuta era basato su digiuni prolungati o diete ipocaloriche "in bianco". Secondo le vecchie abitudini latte, cibi solidi e soprattutto quelli con maggior valore energetico, erano i primi ad essere eliminati per essere sostituiti da diete povere, in bianco, e tè al limone. Questo tuttavia non è né necessario né raccomandabile. Oggi la Società Pediatrica Europea di Gastroenterologia Epatologia e Nutrizione Pediatrica (ESPGHAN) raccomanda **una veloce reidratazione e una precoce rialimentazione.**

La reidratazione, con soluzioni reidratanti, raccomandata dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), viene usata in tutto il mondo da più di 20 anni. Unita a una corretta e normale alimentazione è oggi considerata la terapia più idonea ed efficace per contrastare la diarrea acuta nel bambino .

Il punto cardine della terapia è l'appropriata infusione di liquidi. Anche se è presente vomito, la maggior parte dei pazienti può essere efficacemente reidratata con soluzioni reidratanti orali, molte delle quali sono disponibili come prodotti da banco. Le bevande per sportivi e le bevande gassate non sono delle appropriate soluzioni reidratanti per i bambini con età inferiore ai 5 anni di età. **La terapia idrica ed elettrolitica è il primo passo e anche quello più urgente** : una reidratazione orale rapida, per reintegrare le perdite accessorie, viene effettuata **durante i primi 1-2 giorni mediante una soluzione di reidratazione orale (SRO)** . La soluzione reidratante orale per i neonati è stata formulata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (SRO-OMS). Una SRO disponibile in commercio è preferibile rispetto a quelle preparate in casa. La bustina di SRO deve essere diluita in acqua seguendo le indicazioni riportate sulla confezione, senza aumentarne o diminuirne la concentrazione. Il dosaggio - se non altrimenti indicato dal Pediatra - è di 50-100 ml (sino a 2 anni), 100-200 ml (da 3 a 9 anni) di SRO per ogni kg di peso del bambino ogni 24 ore. La SRO va frazionata in più somministrazioni al giorno, a piccoli sorsi, possibilmente dopo ogni scarica diarroica. Non superare la dose di 100 ml ogni 20 minuti. L'allattamento materno può proseguire durante la somministrazione di SRO. **È importante un ripristino rapido dell'alimentazione per prevenire una malnutrizione acuta** . L'alimentazione, secondo le Linee Guida proposte dall'ESPGHAN, deve essere proseguita o reinserita velocemente, **entro 4-6 ore** dall'inizio della terapia reidratante. È stato dimostrato che l'alimentazione precoce consente un recupero del peso più rapido senza peggiorare il decorso della diarrea. Al contrario un ridotto apporto nutrizionale ne ritarda la guarigione.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- I bambini con diarrea che non sono disidratati devono continuare ad assumere una dieta appropriata per l'età. L'obiettivo principale è quello di far assumere al bambino un normale apporto di proteine e calorie.
- I bambini che sono disidratati possono riprendere una dieta appropriata per l'età non appena sono stati reidratati (entro 4-6 ore dall'inizio della assunzione della soluzione reidratante).
- I lattanti con diarrea allattati al seno devono continuare l'allattamento materno in relazione alle proprietà antimicrobiche del latte materno, aumentando il numero delle poppate. Il latte materno, infatti, contiene sostanze che promuovono la proliferazione delle cellule intestinali ed esercita un'attività battericida, batteriostatica ed antivirale.
- Per i lattanti non allattati al seno (allattamento artificiale), un latte formulato è solitamente ben tollerato se la diarrea è lieve o moderata. Infatti, anche se il latte in formula contiene lattosio (zucchero che in elevate quantità potrebbe peggiorare la diarrea), tuttavia questo è presente in quantità moderate. Pertanto solo se la diarrea si dovesse ripresentare in un bambino non allattato al seno, il Pediatra introdurrà una formula

priva di lattosio.

- Buona idratazione
- Piccoli pasti ma molto frequenti consentono di raggiungere quantitativi nutrizionalmente idonei che garantiscono un recupero ponderale significativo.
- Nei bambini di età superiore ad un anno si consigliano alimenti ricchi di amido
- Se inizialmente disidratati, una volta trascorse le prime 24-48 ore di assunzione di soluzione reidratante, i bambini più grandi possono continuare ad assumere i liquidi normalmente consumati come desiderano (eccetto per le bevande che possono peggiorare la diarrea – vedi oltre).
- L'alimentazione non deve essere mai forzata, ma soprattutto non deve essere interrotta.
- È meglio evitare alimenti ricchi di zuccheri semplici e/o lattosio o contenenti agenti che possono favorire le scariche diarroiche (fibre e grassi)
- Esistono inoltre alcuni alimenti in grado di modificare la microflora intestinale, sono gli "alimenti funzionali", alimenti e/o integratori che contengono batteri probiotici e prebiotici. I Probiotici sono batteri vivi in grado di superare la barriera gastrica e di condizionare positivamente la flora intestinale esercitando effetti benefici. □I Prebiotici sono zuccheri non digeribili in grado di stimolare la crescita di una particolare specie di microrganismi: i bifido batteri. □È importante, però, scegliere gli integratori giusti: l'uso dei probiotici ha un'efficacia dimostrata sul trattamento della diarrea; i prebiotici possono essere un efficace mezzo per prevenirla. Pertanto consultate il vostro Pediatra che saprà consigliarvi i preparati più indicati.
- Preferire metodi di cottura come: vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, piuttosto che la frittura, la cottura in padella o i bolliti di carne

*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

L'astensione da questi alimenti dovrebbe durare anche per alcuni giorni dopo la cessazione delle scariche diarroiche, poiché l'intestino è maggiormente sensibilizzato

- Caffè, tè e bevande contenenti caffeina (come la cola).
- Bevande zuccherine come acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta (incluso il succo di mela) perché contengono naturalmente zucchero anche se riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti".
- Bevande fredde in generale.
- Miele e zucchero (polvere e tavolette).
- Dolci come cioccolato, torte, pasticcini, gelati, ecc.
- Prodotti da forno soffici (es. brioche, torta margherita, ecc).
- Gomme e mentine senza zucchero contengono i dolcificanti come: sorbitolo, mannitolo e/o xilitolo che possono avere un effetto lassativo
- Alimenti integrali e ricchi di fibra.
- Formaggi freschi e piccanti.
- Insaccati.
- Frutta secca oleosa, sciropata o disidratata, fichi, uva, ciliegie, prugne, datteri, noci.
- Condimenti come burro, lardo, margarine e altri alimenti grassi che possono rallentare la digestione (intingoli, frittura, 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.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Le verdure e la frutta fresca per il loro contenuto di fibra. Evitare durante la fase acuta.
- Olio extravergine di oliva per condire gli alimenti, da usare al crudo con moderazione.
- Sale. E' buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia).

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Riso per la sua proprietà astringente
- Pane tostato, fette biscottate, grissini o crackers sono da preferire tra i cereali.
- Carni magre: manzo, pollame, vitello cucinati lessati o al vapore o ai ferri o al forno senza grassi.
- Pesci magri, freschi o surgelati, cucinati lessati o 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 solo come passati di legumi.
- Succo di limone per insaporire i piatti così come le erbe aromatiche (basilico, salvia, ecc). Il limone possiede anche un'azione battericida utile in questi casi
- 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 come il Grana Padano DOP che non contiene lattosio ed è ricco di proteine ad alto valore biologico, di calcio e altri importanti minerali e vitamine tra le quali un ottimo apporto di B12 e A totalmente biodisponibili.
- Yogurt, da assumere quotidianamente.

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- È importante lavarsi accuratamente le mani con acqua e sapone dopo aver cambiato i pannolini e dopo il contatto con bambini affetti da diarrea.
- Le lenzuola e gli indumenti intimi devono essere lavati a parte.
- Consultare il Pediatra circa l'opportunità di vaccinare il proprio bambino contro il Rotavirus (l'agente infettivo più frequentemente causa di diarrea nei bambini con meno di 5 anni).

CONSIGLI PRATICI

- Nei bambini che hanno già iniziato lo svezzamento può essere somministrata crema di riso in brodo di carote e patate con abbondante Grana Padano DOP grattugiato e, come frutto, una banana schiacciata . Il Grana Padano DOP, che può essere assunto dallo svezzamento in poi, è privo di lattosio ed è un'ottima fonte di sali minerali (indispensabili nella terapia idro-elettrolitica), proteine e calorie utili a prevenire la malnutrizione nel bambino con diarrea.

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.

Autori

[Dott.ssa Cinzia Baldo, Dietista, ICP P.O. Buzzi Milano](#)

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