



## Morbo di Crohn

### - Raccomandazioni nutrizionali durante le varie fasi -

#### FOCOLAIO GRAVE

- Dieta astringente (SENZA FIBRE) senza lattosio e facilmente digeribile

#### NO a:

- Lattosio (latte e latticini)
- Zucchero raffinato e sale da cucina
- Alimenti scarsamente digeribili e fermentabili (frutta, verdura, cereali integrali e legumi)
- Ingredienti piccanti (capsaicina del peperoncino, piperina del pepe, gingerolo dello zenzero, isotiocianato del rafano, allicina di aglio e cipolla, ecc.).
- Funghi
- Cotture che producono molecole parzialmente carbonizzate

#### SÌ a:

- Riso bianco, acqua di riso, infusi, latte senza lattosio
- Metodi di cottura non elaborati: vapore, bollitura, cartoccio

#### MODERATO

Oltre agli alimenti consentiti in caso di grave

#### SÌ a:

- Carni magre e pesce
- Pane e pasta non integrali
- Frutta bollita, succhi filtrati (mela, uva)
- Latticini in base alla tolleranza: es. yogurt magro
- Metodi di cottura (aggiungere a quanto sopra): piastra, forno, grill,

#### LIEVE

Introdurre gradualmente e secondo la tolleranza:

- Latte scremato)
- Crostacei
- Uovo intero
- Verdure passate o schiacciate
- Frutta (pera, mela), succhi filtrati
- Modi di cottura (aggiungere a quanto sopra): stufati a basso contenuto di grassi

#### REMISSIONE

Alimentación similar a la de la población sana, con especial atención a la calidad de los alimentos y con preferencia a formas de cocción más "compasivas" para el tracto gastrointestinal