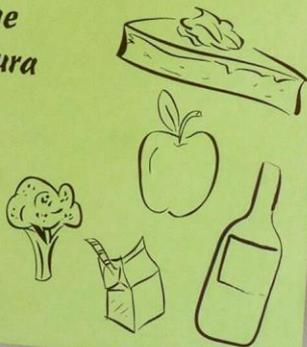


## Consigli alimentari utili per te

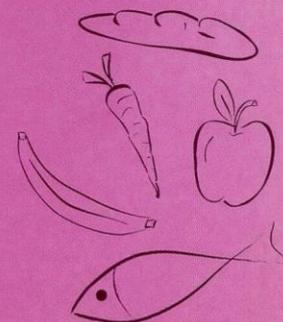
### CIBI E BEVANDE DA EVITARE Negli episodi acuti

Alcolici (vino, spumante, ecc)  
Bevande gassate  
Latte intero, panna  
Formaggi grassi e fermentati  
Dolci  
Brodo di carne  
Frutta e verdura  
Cibi fritti  
Carni grasse  
Insaccati



### CIBI E BEVANDE DA CONSUMARE Per prevenire gli episodi acuti

Cereali integrali  
Pane, pasta, riso  
Pesce cotto al vapore o lessato  
Carni bianche  
Carote crude  
Mele crude  
Banane  
Patate



### CIBI E BEVANDE DA EVITARE Negli episodi acuti

Pane, pasta o riso poco cotti  
Legumi  
Pesce fritto  
Carni affumicate  
Cavoli, cavolfiori, broccoli  
(e tutti gli ortaggi di questa  
famiglia)  
Spezie, frutta secca  
Bevande gassate  
Birre, superalcolici  
Formaggi freschi  
Funghi



### E' IMPORTANTE SAPERE

Mangiare fibre (frutta e verdura)

Bere ( 1,5 / 2,0 litri die ) fuori pasto

Non saltare i pasti , fare piccoli  
spuntini almeno due / die

Modificare le abitudini  
Alimentari gradualmente

Evitare per quanto possibile  
Abitudini sedentarie

**AMBULATORIO RIABILITAZIONE STOMIZZATI  
OSPEDALE SAN GIOVANNI BOSCO  
1 PIANO - POLIAMBULATORI  
STANZA 4**