

RETTOCOLITE ULCEROSA (acuta)



ALIMENTI NO

- Alcol, caffè, the e bibite gassate
- Cacao / cioccolato
- Curry, noce moscata, pepe, peperoncino, sale
- Carni grasse (es: lardo, strutto) ed insaccati
- asparagi, barbabietola, cavolo, cavolfiore, cipolla, pomodori, porro, spinaci, fagioli, funghi
- Frutta (va limitata, e in caso sbucciata!)
- Fibre (sopratt. insolubili uso moderato)



ALIMENTI SI'

- Avena, orzo
- Carni bianche magre
- Crackers, fette biscottate, grissini
- Pesce magro lesso
- Verdura: carote, finocchi, insalata, melanzane, zucchine
- Yogurt (e probiotici in genere)



BUONE ABITUDINI

- Bevi almeno 2,5L di acqua (naturale) al giorno
- Mantieni un peso corretto
- Evita le abbuffate e di assumere liquidi troppo freddi/caldi
- Prediligi cottura al vapore/bollitura ed evita frittture, griglia, piastra
- Pratica attività fisica almeno 3 volte a settimana
- Trova ogni giorno 10 minuti per te, per ridurre lo stress, per meditare, respirare (la respirazione diaframmatica può esserti molto d'aiuto!)