



Aut. San. D.D. n.12404 del 21/12/2001
Accreditamento Istituzionale
Rilasciato dalla Regione Umbra



Organismo accreditato da ACCREDITA
UNI EN ISO 9001:2015
UNI EN ISO 14001:2015
Certificato n. 12493
Register Number IT-40740

Informazioni Dieta Meteorismo

Dpz 26 Rev 04 del
18-06-2018

- Mangiare adagio masticando regolarmente.
- Evitare deglutizioni ripetute (uso di gomme da masticare).
- Durante i pasti non dedicarsi ad altre ad altre attività (lettura, conversazioni concitate, etc.).
- Abolire o ridurre il fumo (introduce aria)
- Evitare gli stress.
- Non coricarsi dopo i pasti.
- Incoraggiare l'attività fisica (allevia la distensione addominale)
- Evitare pasti abbondanti ed iperglucidici.
- Non assumere cibi altamente flatogeni.
- Non bere bevande gassate.
- Sostituire i cibi eliminati con alimenti a pari valore nutritivo
- Inserire la fibra alimentare gradualmente.

ALIMENTI E METEORISMO

Cibi normoflatogeni:

1. Carne, pesce, pollame.
2. Verdure (escluso cavolo e brassicace).
3. Cereali (escluso il pane).
4. Uovo.
5. Cioccolato amaro.
6. Noci e nocciole.
7. Melone.
8. Acqua

Cibi moderatamente flatogeni:

1. Mele, pere, agrumi.
2. Prodotti di pasticceria.
3. Patate, pane, cereali integrali.
4. Melanzane.

Cibi altamente flatogeni:

1. Latte e derivati del latte ricchi in lattosio.
2. Cipolle, carote, brassicace (cavolo, cavolfiore, rapa, verza).
3. Frutta
4. Legumi.
5. Uva passa.
6. Dolcificanti artificiali.
7. Cibi grassi, creme.
8. Acqua e bibite gassate.
9. Panna.

Approvazione Direttore Sanitario

Data
18-06-2018