



Dr. Ivano NIGRA

Medico Chirurgo

Specialista in Chirurgia Generale

Coloproctologia e Stomatoterapia

Visite su appuntamento:

☎ Valenza - 0131/950617

☎ Alessandria - 339/325557

Dirigente Medico ASL-AL

Dipartimento Emergenza ed Accettazione

Medicina e Chirurgia di Accettazione ed Urgenza

Ospedale Santo Spirito

✉ Viale Giolitti, 2 15033 Casale M.to AL

☎ 0142-434.225

NORME DIETETICHE PER COLON IRRITABILE (COLITE)

<i>Alimenti consigliati</i>	<i>Alimenti ammessi con moderazione</i>	<i>Alimenti esclusi</i>
<ul style="list-style-type: none">• Verdure in genere (eccetto i legumi) meglio se senza buccia, fili e semi• Arance, mele• Pane, crackers e biscotti (meglio se con farina integrale)	<ul style="list-style-type: none">• Latte HD in caso di intolleranza al lattosio	<ul style="list-style-type: none">• Legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie)• Cavoli, cipolle, peperoni• Caffè/Tè/Cioccolata• Frutta secca/di bosco• In caso di intolleranza al lattosio: latte, yoghurt, formaggi, panna, burro, e gelati

Inoltre

- Compiere quotidianamente brevi passeggiate e, quando possibile, praticare attività sportiva moderata
- Evitare la posizione seduta per molte ore e non stare fermi in piedi per lungo tempo
- Molta cura per l'igiene locale: frequenti bagni tiepidi con bicarbonato e lavaggi con Anonet Liquido
- Astenersi dal fumo ed evitare per quanto possibile i fattori di stress emotivo o ansia
- Contattare il medico in caso di diarrea persistente, dolori addominali o perdite di sangue con le feci

Altre prescrizioni
