



Dr. Ivano NIGRA

Medico Chirurgo

Specialista in Chirurgia Generale

Coloproctologia e Stomaterapia

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 LA MALATTIA EMORROIDARIA

	<i>Alimenti consigliati</i>	<i>Alimenti ammessi con moderazione</i>	<i>Alimenti esclusi</i>
Minestre	crema di cereali, pasta e riso, minestra di verdure	passati di legumi	ravioli, tortellini e lasagne
Pietanze	carni tenere lessate, roastbeef, costata ai ferri, pesce bollito, uova sode, formaggi freschi	prosciutto crudo e cotto	salumi ed insaccati in genere, cibi in scatola, selvaggina, fritti, formaggi stagionati, fermentati o piccanti
Contorni	verdure bollite condite con olio crudo, patate al forno o al vapore	insalate crude, pomodori conditi con solo olio	cipolle, aglio, melanzane, peperoni, radici, ravanelli, fagioli e legumi in genere, funghi, tartufi, olive, capperi, sottaceti
Condimenti	olio di oliva e burro fresco (mai fritti)	formaggio grana, sale, rosmarino, basilico fresco	salse, aceto, limone, spezie (pepe, senape, curry, noce moscata, peperoncino, origano etc.)
Pane	pane integrale, crackers o grissini poco salati	pane bianco	crackers salati o aromatizzati
Frutta	frutta fresca e matura, frutta cotta non zuccherata	agrumi, banane, castagne cotte	frutta secca, mirtilli, ribes
Dolci	pasta frolla, budini, crema all'uovo, biscotti	zucchero, gelati	cioccolato, miele, pasta di mandorle, marmellate, dolci zuccherini o liquorosi
Bevande	acqua naturale o frizzante, latte, yoghurt	vino, tè e caffè leggeri	caffè ristretto, cioccolata, liquori, birra

Inoltre

- Compiere quotidianamente brevi passeggiate e se possibile, praticare attività sportiva moderata
- Manterere regolata la funzione intestinale: in caso di stitichezza ricorrere occasionalmente ad olio di vaselina (1 cucchiaino la mattina) oppure 1-2 supposte di glicerina; assumere molta acqua lontano dai pasti
- 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
- Contattare il medico in caso di perdite di sangue abbondanti o pus o comparsa di dolore o senso di peso anale e stipsi ostinata