



Caro paziente,

come Le ho spiegato, l'intervento chirurgico ha previsto l'asportazione del prolasso, causa principale della patologia. Ciò significa che Lei ha una predisposizione a tale patologia. Allo scopo di prevenire il riformarsi della recidiva di prolasso è importante, soprattutto nelle tre settimane dopo l'intervento, che Lei mantenga sempre feci morbide. Il consiglio è tuttavia quello di trasformare questa dieta in abitudine alimentare quotidiana.

Per avere feci morbide è consigliato comprendere nella propria dieta:

- 300/400 grammi di verdure al giorno;
- 300/400 grammi di frutta al giorno;
- bere 2 litri di acqua ogni giorno;
- mangiare adagio, masticare bene, frazionando l'alimentazione in almeno tre pasti nel corso della giornata.

Di seguito troverà una lista d'alimenti che Le permetteranno di seguire questa Dieta ad Alto Residuo. Il termine "Alto Residuo" alimentare sta a significare una assunzione di circa 30 grammi di fibre, accompagnata da circa due litri di acqua, durante la giornata.

Dieta ad alto residuo

indicata nei quadri di:

Stipsi, Malattia Diverticolare del Colon, Sindrome da Colon irritabile,
Post-operatorio malattie proctologiche

Il termine "Dieta ad alto residuo" indica un apporto alimentare giornaliero di circa 30 grammi di fibre, accompagnata dalla assunzione di circa 2 (due) litri di acqua, durante la giornata.

- Il passaggio da una dieta "normale" ad una ad alto residuo dovrebbe essere graduale; comporta un aumento del meteorismo intestinale per almeno un mese.
- E' importante mangiare adagio, masticare bene, frazionando l'alimentazione in almeno tre pasti nel corso della giornata.
- Esistono farmaci stiptizzanti, in particolare: lassativi catartici, anticolinergici ed antidepressivi, diuretici, antiacidi, antiaritmici e calcioantagonisti, antiparkinsoniani, preparati a base di ferro, anti-ipertensivi, codeina ed oppioidi.



Alimenti ad alto contenuto di fibre

(% di fibra in gr. x 100 gr. di alimento)

Verdure

Barbabietola lessata	2,5	Lenticchie crude	11,7
Broccoli lessati	4,1	Mais granato	5,7
Carote	3,0	Olive (in salamoia)	4,4
Cavolini di Bruxelles	2,9	Orzo	6,5
Cavoli lessati	2,5	Patate al forno	2,5
Cavolfiore lessato	1,8	Patatine fritte	11,9
Cavolfiore crudo	2,1	Peperone verde crudo	0,9
Cavolo per insalata	2,7	Peperone verde cotto	0,9
Cetriolo	0,4	Piselli freschi (o surgelati)	8,0
Cipolla cruda	1,3	Piselli secchi	16,7
Cipolla lessata	1,3	Piselli in scatola	7,9
Cipollina	3,1	Pomodori freschi	1,5
Crescione	3,3	Pomodori pelati	0,9
Fagioli (in scatola)	8,0	Porri lessati	3,1
Fagioli secchi	25,0	Prezzemolo	9,1
Fagiolini verdi lessati	3,4	Ravanelli	1,0
Funghi	2,5	Sedano crudo	1,8
Germogli di soia	3,0	Spinaci	6,3
Lattuga	1,5	Zucca lessata	0,6

Frutta

Albicocche cotte	8,9	Mela cotta	2,0
Albicocche secche	24,0	Melone	0,6
Arancia	1,5	More	7,3
Avocado	2,0	Pesca	1,2
Banana	2,0	Prugne secche	13,4
Castagne	6,8	Prugne secche cotte	7,4
Ciliegie	1,5	Pere	1,7
Datteri secchi	8,7	Pompelmo	0,3
Fichi	2,5	Rabarbaro	2,6
Fragole	2,2	Susine	2,0
Lamponi	7,4	Uva bianca	0,9
Mandorle	14,3	Uva nera	0,3
Mela cruda	1,5	Uva sultanina	7,0

Frutta secca

Arachidi	7,6	Noci	5,2
Fichi secchi	18,5	Noci del Brasile	9,0
Noce di cocco secca	23,5	Nocciole	6,1



Alimenti vari e crusche

Pane bianco	2,7	Farina d'avena	7,0
Pane integrale	8,5	Farina bianca	3,5
Pane scuro (non integrale)	5,1	Farina integrale	9,6
Crackers	3,0	Farina di soia (magra)	14,3
Crackers di segale	11,7	Farina di soia (grassa)	11,9
Pasta integrale	10,0	Crusca	44,0
Riso brillato	2,4	Fiocchi di crusca	11,8
Riso integrale	4,3	Kellogg's All Bran	26,7
Kellogg's Brand Buds	28,2	Kellogg's Country Store	5,1
Kellogg's Special K	5,5	Kellogg's Rice Krispies	2,1
Kellogg's Corn Flakes	3,0	Kellogg's Frosties	1,9
Kellogg's Smacks	1,4		

Alimenti

Minestre

Carni

Pesce

Uova

Grassi

Latte e formaggi

Dolci

Bevande

Consigliati

Semolino di grano
Creme di cereali
Minestre di verdure

Rosse, Vitello, Pollo,
Coniglio, Fegato, Rene
Maiale magro

Merluzzo, Nasello
Salmone, Sogliola

Alla coque

Olio d'oliva, di arachidi, di mais

Latte magro
Formaggi freschi e non
fermentati

Budini, creme poco zuccherate
e non grasse

Latte magro, The e caffè molto
leggeri, Infusi di camomilla o
tiglio, Birra analcolica

Da evitare

Brodo di carne concentrato
Pasta all'uovo
Spezie

Molto grasse ed affumicate
Selvaggina, Insaccati

Crostacei, Molluschi,
Pesce fritto e conservato

Fritte ed in maionese

Lardo, Strutto, grassi fritti

Panna, mascarpone
Gorgonzola, Pecorino

Dolci molto zuccherati
con panna, Cioccolato

Aperitivi, Liquori,
Spumanti, Vini rossi,
The forte, Coca-Cola, Cacao
Champagne