

Dott. Massimiliano Molfetta

medico chirurgo ~ specialista in chirurgia generale
via Annibale De Lotto 34/a ~ San Vito di Cadore
Tel amb. 0436890344 ~ cell 330537056 ~ molfettamassimiliano@tiscali.it

METEORISMO

1. Cibi normoflatogeni Carne, pesce, pollame, verdure (esclusi cavolo e brassicacee), cereali (escluso il pane), uova
2. Cibi moderatamente flatogeni Mele, pere, agrumi, prodotti di pasticceria, patate, pane, cereali integrali, melanzane
3. Cibi altamente flatogeni Latte e derivati ricchi di lattosio, cipolle, carote, brassicacee(cavolo, rapa, verza, cavolfiore), frutta (esclusa quella al punto 2), legumi, uva passa, dolcificanti artificiali, cibi grassi creme, acque e bibite gassate, panna montata.

Consigli igienico-alimentari

- Mangiare adagio, masticare regolarmente
- Evitare deglutizioni ripetute (uso di gomme da masticare)
- Durante i pasti non dedicarsi ad altre attività (lettura, conversazioni concitate,...)
- 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 i cibi altamente iperflatogeni
- Non bere bevande gassate
- Inserire le fibre alimentari gradualmente