

BENESSERE NUTRIZIONALE · SALUTE DELL'INTESTINO E ALIMENTAZIONE

Le regole pratiche

I cereali giusti

- Sì a riso, quinoa, miglio, mais e polenta; avena solo secondo tolleranza.
- Pane e pasta: solo 100% grano saraceno.
- Controlla in etichetta che non siano tagliati con farina di frumento.

Aglio e cipolla

- Evita aglio e cipolla nel piatto: sono ricchi di fruttani.
- Usa olio aromatizzato (aglio in infusione e poi rimosso) ed erbe aromatiche.
- I fruttani sono idrosolubili e non migrano nel grasso: l'aroma resta, i FODMAP no.

FODMAP nascosti in etichetta

- Occhio a dadi e brodi pronti, sughi industriali e salumi.
- Ingredienti spia: aglio o cipolla in polvere, inulina, destrine di frumento.
- Preferisci brodi autoprodotti e proteine non processate.

Latticini e formaggi

- Scegli prodotti senza lattosio e bevande vegetali di riso o mandorla.
- Formaggi solo lungo-stagionati: parmigiano, grana, pecorino.
- Evita i formaggi freschi.

Frutta e verdura a basso FODMAP

- Frutta: kiwi, fragole, ananas, uva, agrumi.
- Verdura: zucchine, carote, spinaci, pomodori, melanzane, peperoni, patate con buccia.
- Evita mele, pere e anguria.

Testa la tua tolleranza

- Avena, lenticchie in scatola e banana vanno provati singolarmente.
- Le quantità contano: anche un alimento a basso FODMAP può dare sintomi in eccesso.
- Tieni un diario alimentare e costruisci il piano col tuo medico o biologo nutrizionista.

Avvertenze importanti

I contenuti di questo percorso sono educazione alimentare generale a scopo divulgativo. Non costituiscono una consulenza nutrizionale personalizzata, una dieta o un parere medico, e non instaurano alcun rapporto professionale.

Qualsiasi decisione o modifica della tua alimentazione, del tuo stile di vita, degli integratori o della tua terapia va valutata e decisa esclusivamente con il tuo medico o con il tuo biologo nutrizionista, che conoscono la tua storia clinica. Non modificare o sospendere mai autonomamente una terapia in corso.

Le idee di menù sono esempi didattici, privi di grammature e non personalizzati: mostrano un criterio di composizione del pasto, non un piano alimentare. Trasformarle in un piano con quantità definite spetta unicamente al tuo professionista sanitario.

In caso di sintomi acuti o urgenza, contatta subito il tuo medico o i servizi di emergenza.

Proseguendo dichiari di aver letto e accettato queste avvertenze.



benesserenutrizionale.lucaborro.it

© Dr. Luca Borro — Percorsi di educazione alimentare. Tutti i diritti riservati.