BENESSERE NUTRIZIONALE · SALUTE DELL'INTESTINO E ALIMENTAZIONE

# Tabella delle sostituzioni

**Importante:** sono indicazioni generali di buon senso, non prescrizioni: per scelte personalizzate rivolgiti al tuo medico o biologo nutrizionista.

| INVECE DI | SCEGLI | PERCHÉ |
|---|---|---|
| Pane e pasta di frumento | **Pane e pasta 100% grano saraceno, riso, quinoa, miglio, polenta** | Il frumento è ricco di fruttani (FODMAP); grano saraceno, riso, quinoa, miglio e mais ne sono privi. Verifica che siano 100% saraceno, non tagliati con frumento. |
| Latte e yogurt freschi con lattosio | **Yogurt senza lattosio e bevande vegetali di riso o mandorla** | Il lattosio è un FODMAP: le versioni delattosate e le bevande vegetali (non di soia o frumento) sono meglio tollerate. |
| Formaggi freschi (ricotta, spalmabili) | **Formaggi lungo-stagionati: parmigiano, grana, pecorino** | La stagionatura riduce quasi a zero il lattosio: i lungo-stagionati sono a basso contenuto di FODMAP. |
| Aglio e cipolla nel piatto | **Olio aromatizzato all'aglio (aglio in infusione e rimosso) ed erbe aromatiche** | I fruttani di aglio e cipolla sono idrosolubili e non migrano nel grasso: l'olio aromatizzato dà l'aroma senza i FODMAP. |
| Dadi e brodi pronti, sughi industriali | **Brodo vegetale autoprodotto senza aglio e cipolla** | I preparati industriali contengono quasi sempre aglio o cipolla in polvere, inulina o destrine di frumento. |
| Salumi e carni preparate | **Carni e pesce non processati: pollo, tacchino, manzo, merluzzo, branzino, orata, uova** | Salumi e carni preparate contengono spesso aglio, cipolla o additivi FODMAP; le proteine non processate ne sono prive. |
| Legumi secchi in grandi quantità | **Lenticchie in scatola sciacquate, in piccole quantità e secondo tolleranza** | Parte dei FODMAP (galattani) passa nel liquido di governo: sciacquare riduce il carico. Vanno comunque testate individualmente. |
| Mele, pere, anguria, frutta molto matura | **Kiwi, fragole, ananas, uva, arancia, agrumi** | Mele, pere e anguria sono ricche di fruttosio o polioli; gli agrumi e i frutti indicati sono a basso FODMAP. |
| Miele e dolcificanti con polioli (sorbitolo, maltitolo, xilitolo) | **Piccole quantità di zucchero o sciroppo d'acero, secondo tolleranza** | Miele (fruttosio) e polioli sono FODMAP che fermentano nell'intestino. |

## 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.**

BENESSERE NUTRIZIONALE
mangiare sano e' semplice

**benesserenutrizionale.lucaborro.it**

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