

CON IL PATROCINIO DI:



FAQ

ALIMENTAZIONE E MALATTIA DI CROHN



MODULEN[®]
IBD

• FASE ATTIVA E RECENTE DIAGNOSI	4
• CHIRURGIA	12
• ALIMENTI PERMESSI E ALIMENTI DA LIMITARE	14
• ALIMENTAZIONE DURANTE LA REMISSIONE	20
• GRAVIDANZA	22
• INTEGRATORI/CARENZE NUTRIZIONALI	24
• VARIE	26
• COS'È MODULEN	30
• LA DIETA PER LA MALATTIA DI CROHN	32

1. Ho scoperto da poco di avere la malattia di Crohn. Potrei avere delle indicazioni sugli alimenti consigliati, su quelli da mangiare con moderazione e su quelli da evitare. In questa fase come devo modificare la mia dieta?

L'alimentazione durante la fase di riacutizzazione della malattia deve essere spesso modificata sulla base di eventuali sintomi presenti, sulla localizzazione della recidiva e sulla storia chirurgica pregressa. **Potrebbe essere quindi necessario evitare o limitare determinati alimenti e bevande** che poi possono essere introdotti con gradualità durante i periodi di remissione della malattia. Gli **alimenti da escludere** sono quelli **ricchi in fibra insolubile** ossia la maggior parte delle verdure e alcuni tipi di frutta, i **legumi** e i **prodotti integrali**; gli alimenti e bevande contenenti **lattosio**.

Sono invece **consentiti le verdure ricche in fibra** solubile quali ad esempio piccole porzioni di **patate, carote, zucca e zucchine** ben cotte e frutta come, per esempio, mela cotta o grattata senza buccia, banane mature, spremute di agrumi, centrifughe o estratti di frutta.

Queste indicazioni sono contenute nella **dieta CDED** (La Dieta di Esclusione per la malattia di Crohn o Crohn's Disease Exclusion Diet) che esclude tutti i cibi pro-infiammatori (vedi pag 6).



2. Che dieta posso seguire al fine di non apportare ulteriore stress psicologico?

Seguendo alcune raccomandazioni dietetico-comportamentali eventuali sintomi gastrointestinali possono essere migliorati senza dover seguire un'alimentazione restrittiva.

Per esempio consiglio di:

- Fare **3 piccoli pasti e 2 spuntini al giorno** invece che 3 pasti più abbondanti.
- Masticare molto bene e mangiare lentamente.
- Usare **metodi di cottura semplici come al vapore**, alla griglia e condire gli alimenti preferibilmente a crudo con olio extravergine di oliva.
- **In caso di diarrea limitare:** alimenti ricchi di fibre insolubili, contenenti lattosio (se non tollerato), spezie piccanti, insaccati, fritti, sughi elaborati, bevande alcoliche, bibite gassate, dolcificanti artificiali, caffè.
- **Consumare alimenti freschi e poco processati.** Prediligere piatti cucinati in casa.

3. Ho avuto una recente diagnosi di Malattia di Crohn con importante calo ponderale. Come potrei recuperare l'inappetenza e di conseguenza anche avere un recupero nel peso?

I pazienti affetti da MICI (Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali) **sono a rischio di malnutrizione** e pertanto devono essere sottoposti a **screening nutrizionale al momento della diagnosi** e in seguito su base regolare. Se la dieta non è sufficiente a coprire il fabbisogno calorico-proteico giornaliero, potrebbe essere necessario **l'assunzione di supplementi nutrizionali al fine di evitare carenze nutrizionali** sotto indicazioni del dietista o medico di riferimento.

Alimenti consentiti	Alimenti vietati
Patate, carote, zucche e zucchine	Gran parte delle verdure
Mele cotte o grattate senza buccia	Alcuni tipi di frutta
Banane mature	Legumi e prodotti integrali
Spremuta di agrumi, centrifughe o estratti di frutta	Alimenti e bevande con lattosio

4. Mi curo con farmaci biologici ma purtroppo ho periodicamente una ripresa della malattia e devo ricorrere al cortisone. Posso provare una dieta ad esclusione?

Recenti studi scientifici effettuati sul bambino, sull'adolescente e sull'adulto con malattia di Crohn hanno dimostrato **effetti positivi sul raggiungimento della remissione** in caso di malattia di grado lieve-moderato **se si adotta una particolare dieta chiamata CDED** associata a un **supplemento nutrizionale orale** in polvere **MODULEN**.

L'indicazione terapeutica per la CDED nell'adulto può riguardare tutti i pazienti ed anche quelli che non rispondono ai farmaci biologici e deve essere **considerata** una **terapia antiinfiammatoria**, per tale motivo il gastroenterologo deve identificare i pazienti idonei.

5. Ho letto che esiste una dieta chiamata CDED, di cosa si tratta?

La **CDED** (Dieta di Esclusione per la malattia di Crohn o Crohn's Disease Exclusion Diet) è **ideata per essere una dieta bilanciata per i pazienti con malattia di Crohn** e rappresenta una preziosa strategia terapeutica. Numerosi studi clinici hanno dimostrato l'efficacia nella riduzione dell'infiammazione e la maggiore compliance della CDED che **ha dimostrato di poter essere efficace anche in pazienti refrattari** ovvero quelli che hanno perso la risposta ai farmaci. Si tratta di una **dieta associata** ad un **supplemento nutrizionale** in polvere **MODULEN**.

Questa dieta **si basa sull'esclusione degli alimenti che possono causare aumento della permeabilità intestinale** e modificazioni del microbiota in senso pro-infiammatorio e promuove l'inserimento di frutta e verdura contenente fibra solubile. La CDED, oltre ad eliminare tutti i fattori dietetici che potenzialmente possano essere pro-infiammatori, **favorisce la biodiversità del microbiota**.

La CDED è **suddivisa in 3 fasi**, le prime due della durata di **6 settimane ciascuna** e l'ultima, di mantenimento, che inizia a partire dalla tredicesima settimana.

Ecco come è strutturata la dieta CDED:

FASE 1

50% del fabbisogno energetico giornaliero dalla lista di alimenti permessi e **50%** da Modulen®



FASE 2

75% del fabbisogno energetico giornaliero dalla lista (allargata) di alimenti permessi e **25%** da Modulen®



FASE di mantenimento

75% del fabbisogno energetico giornaliero dalla lista (allargata) di alimenti permessi e **25%** da Modulen®. Questa è una fase di mantenimento ed include 1-2 giorni alla settimana a dieta libera

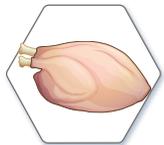


Nella Fase 1 e nella Fase 2 in associazione a Modulen troviamo 5 alimenti raccomandati:



MODULEN®

+



150-200 g di petto di pollo fresco al giorno. Ne è consentita anche una quantità maggiore



2 uova al giorno



2 patate al giorno, sbucciate cotte e raffreddate. Da non consumare nello stesso piatto



1 mela al giorno, sbucciata



2 banane al giorno

Durante tutte e tre le fasi parte del **fabbisogno calorico e di nutrienti è assicurato da Modulen**, ovvero un supplemento nutrizionale completo, privo di fibre e lattosio.

Questi 5 alimenti sono fonte di proteine di alto valore biologico, con ridotto apporto di taurina e acidi grassi saturi.

Il paziente può poi scegliere di **consumare a suo piacimento una serie di alimenti permessi**, la cui variabilità aumenta dopo le prime sei settimane, a partire dalla 2ª fase.

A partire dalla tredicesima settimana inizia la fase 3 di mantenimento, consigliata per garantire la guarigione della mucosa intestinale nei pazienti che hanno ottenuto la remissione dopo le prime dodici settimane.

Il 25% dell'intake calorico nutrizionale è sempre garantito da Modulen, lasciando il posto a una maggiore variabilità tra gli alimenti permessi.

Ricompaiono lo yogurt intero e la pasta, tè e caffè.

Il consumo di frutta e di verdura sono fortemente raccomandati, con pochissime esclusioni. L'obiettivo **della fase 3** è quella di mantenere una **dieta corretta** e bilanciata. I pazienti sono invitati a seguire lo stesso schema dietetico della fase 2, con qualche aggiunta, per **almeno 5 giorni a settimana**.

Durante il fine settimana, o comunque i durante i **giorni festivi** sono permessi **pasti liberi**, anche al ristorante. Gli alimenti confezionati e processati a livello industriale, ricchi di grassi saturi e zuccheri raffinati dovranno essere per quanto possibile evitati.

6. Quale dieta consiglia in caso di substenosi dell'ileo terminale?

In attesa di procedure terapeutiche risolutive, in caso di rischio di occlusione intestinale, è necessario seguire una dieta a base di alimenti liquidi o cremosi con alimenti a fini medici speciali (AFMS) in polvere come **MODULEN**, sotto indicazione del medico, evitando cibi ad alto contenuto in **fibra insolubile** (frutta, verdura, legumi, prodotti integrali). È consigliabile fare pasti di minor volume più frequenti nella giornata.

7. Cosa mangiare e cosa evitare quando si usa il cortisone, per evitare di prendere troppo peso?

La terapia con corticosteroidi, se prolungata, può determinare una diminuzione della densità ossea e aumentare il rischio di osteopenia/osteoporosi in età adulta mentre, nel caso di bambini/adolescenti, può interferire con una crescita corretta. Pertanto, è **raccomandabile assumere** quotidianamente **alimenti ricchi in calcio** come yogurt, yogurt greco, latte (se tollerato) o bevande vegetali senza addensanti o emulsionanti arricchite in calcio e scegliere **acqua che contenga almeno 150 mg di calcio per litro**.

Altre fonti di calcio sono i cavoli, verdura a fogli larga verde, mandorle, legumi e semi di sesamo consumati anche sotto forma di tahina.

L'aumento del peso corporeo dopo l'inizio della terapia con cortisone può essere dovuto all'incremento dell'appetito e di conseguenza dell'ingestione di alimenti, e/o a un aumento della ritenzione di sodio e di liquidi.

In quest'ultimo caso è consigliabile **limitare l'apporto di sodio** e di alimenti/snack che ne sono ricchi come condimenti (dado da brodo, salsa di soia, ketchup, maionese, senape, sughi pronti), **cibi conservati e trasformati** (olive, capperi, acciughe, baccalà, tonno e sgombrò in salamoia, salumi, insaccati...), schiacciatine e crackers.

Per ridurre l'aggiunta di sale **insaporire le pietanze con erbe aromatiche** (aglio, alloro, prezzemolo, rosmarino, basilico, salvia, cipolla, origano) ed esaltare il sapore degli alimenti con succo di limone e aceto.

8. Come si legge una etichetta di un prodotto alimentare? Cosa meglio evitare?

Bisognerebbe ridurre/evitare **alimenti con addensanti, additivi, emulsionanti e aromi non naturali**. È più indicato scegliere alimenti freschi e cucinati a casa come indicato dalla dieta CDED.

Si può riconoscere la presenza di additivi in etichetta perché contrassegnati dalla lettera "E" seguita da una sigla numerica.

- E100-E199 - coloranti
- E200-E299 - conservanti
- E300-E399 - antiossidanti e correttori di acidità
- E400-E499 - addensanti, stabilizzanti e emulsionanti
- E500-E599 correttori di acidità e antiagglomeranti
- E600-E699 - esaltatori di sapidità
- E900-E999 -E1000-E1999 - vari

Per quanto riguarda gli aromi, questi vengono indicati sull'etichetta alimentare nei modi seguenti: aromi, aromi naturali, aromi naturali di...

Non è vero che un aroma, un edulcorante o un colorante "naturale" sia più sicuro di quelli sintetici; infatti sia quelli naturali che quelli di sintesi sono sottoposti alle stesse valutazioni di sicurezza d'uso da parte delle istituzioni europee. La presenza di colori troppo brillanti e l'aggiunta di aromi, naturali o meno, potrebbero essere indice di una qualità inferiore del prodotto.

In alcuni prodotti alimentari, come la pasta, olio di oliva o il miele, l'impiego degli additivi non è consentito perché non giustificato dal punto di vista tecnologico.

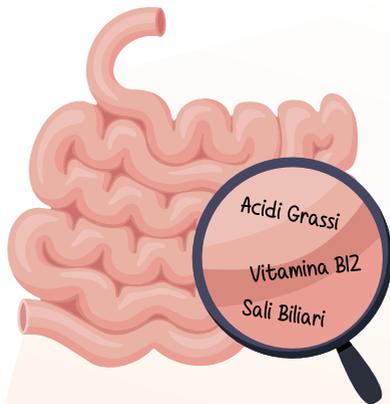


9. Dopo una resezione ileocecale che dieta post operatoria consigliate?

L'ileo è lungo in media 3,5 m e la sua funzione principale riguarda l'assorbimento della vitamina B12 e degli acidi grassi e dei sali biliari.

Nel primo periodo postoperatorio dovranno essere introdotti con gradualità gli **alimenti contenenti fibra** (verdura, frutta, legumi, cereali integrali), in questo caso è consigliabile fare pasti di minor volume più frequenti nell'arco della giornata (3 pasti principali e 2 spuntini). **Altro elemento fondamentale è una corretta idratazione** e pertanto occorre bere almeno **2 L di acqua** durante tutto l'arco della giornata (specialmente lontano dai pasti).

Le **bevande da limitare** sono **caffè, alcolici e bibite gassate**. Sotto indicazione medica o consiglio del dietista si può considerare di integrare la dieta con un AFMS (Alimento a fini medici speciali) in polvere per migliorare outcome della chirurgia e ottimizzare lo stato nutrizionale.



10. Sono portatrice di ileostomia. Cosa posso o non posso mangiare con la stomia?

È frequente che, nei portatori di ileostomia la consistenza delle feci sia inizialmente liquida o semiliquida e che siano necessari diversi mesi prima che ciò si normalizzi, anche mediante l'ausilio di una terapia medica. In tali casi, la fuoriuscita di feci poco formate (liquido enterico) può risultare di difficile controllo durante le 24 ore. Tuttavia, **seguendo alcune raccomandazioni dietetico-comportamentali la gestione può essere notevolmente migliorata:**

1. **Fare 5 pasti al giorno**, invece che i 3 più abbondanti. In particolare, consumare una cena più leggera per limitare l'emissione di feci durante la notte.
2. **Fare i pasti più o meno alla stessa ora della giornata** in modo da aiutare l'intestino a "lavorare" in modo più regolare.
3. **Masticare molto bene e mangiare lentamente** per favorire una migliore digestione.
4. **Bere almeno 2,5 L di acqua al giorno** per evitare la disidratazione, preferibilmente lontano dai pasti, nel periodo tra un pasto e l'altro.
5. **Evitare l'eccesso di fibra alimentare** (limitare la porzione di verdura e frutta, evitare i legumi e i cereali integrali).
6. **Prediligere alimenti che aumentano la densità delle feci** (ad esempio purea di mela e banane, parmigiano, pane tostato, riso).
7. **Evitare le bevande gassate, zuccherate e contenenti caffeina**, succhi di frutta perché possono diminuire la densità delle feci.
8. **Usare metodi di cottura come quella al vapore, alla griglia** e condire gli alimenti con l'olio extravergine di oliva preferibilmente dopo la cottura.
9. I minerali che più facilmente possono essere carenti sono **potassio, magnesio e sodio**. Potrebbe essere quindi necessario **assumere un integratore specifico** secondo l'indicazione del proprio medico di riferimento.



11. Ho in programma un intervento chirurgico, come mi devo preparare all'intervento da un punto di vista nutrizionale? Quanto tempo prima?

Il periodo che precede un intervento di chirurgia maggiore può diventare una fase importante per il paziente per prepararsi ad affrontare l'intervento chirurgico ed accelerare il successivo recupero. **Gli elementi fondamentali per promuovere migliori risultati dopo la chirurgia sono:**

1. Un adeguato stato nutrizionale.
2. Una buona capacità funzionale.
3. Ottimizzazione medica.

Anche il supporto psicologico risulta avere un impatto positivo nel recupero postoperatorio.

Dal punto di vista nutrizionale l'obiettivo è di evitare una perdita di peso involontaria, assicurare un'alimentazione completa e prevenire/trattare eventuali carenze di micronutrienti e in particolare l'anemia. Sotto indicazione medica o consiglio del dietista si può considerare di integrare la dieta per migliorare l'esito dell'intervento chirurgico e ottimizzare lo stato nutrizionale.

12. C'è qualche alimento assolutamente da evitare in quanto aumenta l'infiammazione o potrebbe riscatenarla? Esiste un elenco di cibi "infiammanti" l'intestino?

Il consumo di **grassi saturi, zuccheri semplici, additivi alimentari e dolcificanti di sintesi** produce uno squilibrio tra le popolazioni microbiche del microbiota intestinale, determinando un aumento nella produzione di molecole pro-infiammatorie. La limitazione o esclusione di tali alimenti, di conseguenza, può avere un impatto positivo sulla salute intestinale.

13. Il latte deve essere evitato? Anche quello senza lattosio? Posso mangiare latticini?

Il lattosio può dare come effetto collaterale il gonfiore addominale ma tale sintomo si risolve nel momento in cui la malattia è in remissione a meno che non ci sia una vera e propria intolleranza. Se il paziente segue la dieta CDED latte e latticini sono esclusi per tutelare il corretto funzionamento della mucosa intestinale in tutte e tre le fasi. **Per accertarsi se è presente una intolleranza enzimatica è consigliabile eseguire il "Breath test"**, che comunque non diagnostica l'intolleranza ma il malassorbimento del lattosio. L'intolleranza è diagnosticata tramite test genetico.

A volte il lattosio può essere comunque poco tollerato perché, essendo uno zucchero, può essere facilmente fermentato dalla flora batterica intestinale con conseguente eccessiva produzione di gas e sensazione di gonfiore addominale. In questo caso può essere consumato **il latte e i formaggi delattosati, il parmigiano e gli altri formaggi stagionati**. Altri alimenti che possono essere assunti perché a ridotto contenuto in lattosio sono lo **yogurt greco e il kefir**.

14. Alcol e caffè vanno eliminati?

Nella dieta CDED sono permessi, in modo limitato, solo in fase tre ovvero nella fase di remissione. In generale il **consumo di alcolici deve essere limitato** a un massimo di 1 U.A. al giorno per le donne e 2 U.A. al giorno per gli uomini (U.A.: unità alcolica, corrisponde a un bicchiere di vino o una lattina di birra o un bicchierino di super alcolico). A livello intestinale l'alcol altera la permeabilità della mucosa provocando eventuali sintomi come la diarrea. Il **consumo di caffeina dovrebbe essere limitato a 200-300 mg al giorno** (per esempio 80 mg sono contenuti in una tazzina di caffè espresso o in una lattina di bevanda



energetica, 90 mg in una tazza di caffè americano, 50 mg in una tazza di tè e 40 mg in una lattina di bevanda tipo cola). L'abuso di caffeina o il suo consumo in caso di infiammazione intestinale può provocare dei disturbi gastrointestinali. La caffeina stimola i movimenti peristaltici intestinali e di conseguenza può determinare un'evacuazione più rapida.

15. Qual'è la migliore composizione di un pasto e di uno spuntino tipo?

In fase di remissione i pasti principali sono composti da:

- **Una porzione di cereali** alternando tra riso, cous cous, polenta, orzo, farro, grano saraceno, quinoa, ecc.
- **Una porzione di verdura.**
- **Una porzione di alimenti a contenuto proteico** (da variare secondo una frequenza settimanale bilanciata e uno stile alimentare mediterraneo).
- **Una porzione di frutta.**

È consigliabile scegliere alimenti freschi e di stagione secondo uno stile alimentare mediterraneo.

16. Cibi senza glutine sono necessari? Obbligatori?

I prodotti contenenti glutine possono essere mal tollerati nei pazienti con accertata sensibilità al glutine non celiaca, come dimostrato da studi scientifici. Negli altri casi **non è necessario eliminare dalla propria dieta il glutine**. Se il paziente segue la CDED il glutine è escluso nelle prime 2 fasi. Chiedere al proprio medico di riferimento (gastroenterologo e dietista) se alimenti con glutine si possono consumare.

In fase di remissione (fase 3 della dieta CDED) in generale è consigliabile alternare durante la settimana la pasta con altri cereali e pseudocereali naturalmente privi di glutine per assumere una maggior varietà di micronutrienti e fibre.



17. Posso consumare frutta e verdure?

Esistono **due tipologie di fibra** che esercitano effetti diversi lungo il tratto gastrointestinale:

- La **fibra solubile** ha la funzione di rallentare i tempi di svuotamento gastrico dando maggior senso di sazietà. **Ha azione prebiotica** favorendo la produzione di acidi grassi a corta catena da parte della flora batterica con effetti positivi sulla mucosa intestinale. Gli alimenti che ne risultano più ricchi sono la frutta, certe tipologie di verdura, i legumi e l'avena.
- La **fibra insolubile** aumenta la massa fecale e **accelera il transito intestinale**. Gli alimenti che ne contengono maggior quantità sono i cereali integrali, diverse varietà di verdura (cavoli, verdure a foglia larga verde), buccia della frutta e della verdura.

Inizialmente è consigliabile inserire gli **alimenti a maggior contenuto di fibra** solubile poiché determina meno effetti collaterali rispetto alla fibra insolubile.

In generale, gli alimenti **ricchi in fibra** alimentare devono essere **inseriti con gradualità** per evitare l'insorgenza di sintomi quali gonfiore/dolore addominale, diarrea o costipazione in seguito a una reintroduzione troppo rapida. La flora batterica intestinale deve essere riabilitata a ricevere giuste quantità e diverse varietà di fibra **e pertanto è consigliabile aumentare poco alla volta le porzioni degli alimenti che la contengono**.

Ad esempio, per quanto riguarda i legumi, inizialmente utilizzare quelli decorticati, ovvero senza la buccia esterna, come le lenticchie rosse o altrimenti consumarli sottoforma di passato. È importante il tempo di ammollo, cambiando l'acqua almeno una volta prima di cuocerli. Inoltre, la cottura dei legumi con erbe aromatiche (es: salvia) può contribuire a ridurre il gonfiore addominale.



18. Il caffè o il caffè di cicoria è consentito?

Il caffè di cicoria si ricava dalla polvere delle sue radici messa in infusione. Può essere un'alternativa al caffè poiché ha un sapore simile ma senza effetti correlati alla caffeina. Si consiglia di non eccedere nel consumo in presenza di diarrea.

19. Posso mangiare il pane o la pizza oppure il contenuto di glutine è eccessivo?

In fase di remissione, **durante la fase 3 della dieta** CDED, è indicata una dieta libera in cui alcuni cibi possono essere consentiti. Dal punto di vista nutrizionale, una pizza margherita, si considera un pasto completo e, con le dovute accortezze, la pizza può far parte di un'alimentazione sana e bilanciata.



Alcuni suggerimenti:

1. **Prediligere impasti con farine integrali o farine di diversi cereali** (ad esempio farro, grano saraceno, ecc.) poiché contengono migliori proprietà nutrizionali rispetto alle farine raffinate.
2. **Assicurarsi che l'impasto abbia avuto una lievitazione prolungata** per garantire una maggior digeribilità dell'impasto sia nel caso in cui si utilizzi il lievito di birra che il lievito madre.
3. **Evitare di associare al consumo di pizza l'assunzione di bevande gassate zuccherate/dolcificate** con edulcoranti per limitare eventuali effetti indesiderati come gonfiore addominale generalmente correlato al consumo di tali bibite.

20. Non riesco a selezionare i cibi che mi danno fastidio o quelli che tollero, bisogna fare qualche test di intolleranze agli alimenti?

Non tutti i test per le intolleranze alimentari sono attendibili. L'approccio diagnostico nel sospetto di una intolleranza alimentare è basato innanzitutto sull'anamnesi effettuata da un medico esperto. Per quanto riguarda le intolleranze enzimatiche, come nel caso **dell'intolleranza al lattosio, il "Breathe test"**, che comunque non diagnostica l'intolleranza ma il malassorbimento del lattosio. L'intolleranza è diagnosticata tramite test genetico è sicuramente appropriato. Altre metodiche come il VEGA-test, il Cytotoxic test, il dosaggio delle IgG4 sieriche, l'analisi del capello e tecniche di "biorisonanza"

non hanno dimostrazioni scientifiche di efficacia e ripetibilità nel diagnosticare disturbi legati all'alimentazione. Seguire la dieta CDED potrebbe aiutare a ridurre fastidi e disturbi gastrointestinali.



21. A volte mi accorgo che, anche bevendo molto, ho disturbi intestinali, potrebbe essere la tipologia di acqua? Devo seguire alcuni standard?

L'acqua è considerata una fonte di micronutrienti come calcio, magnesio, potassio, fosforo, sodio, rame. Generalmente nelle bottiglie è indicato il minerale prevalente, favorendo così la scelta di un'acqua piuttosto che un'altra in una determinata situazione. Si consiglia di assumere le **acque minerali propriamente dette con un valore di residuo fisso che oscilla dai 500 ai 1500 milligrammi/litro**. In caso di gonfiore addominale limitare il consumo di acqua gassata.

22. Ho notato che i lieviti in particolare mi danno molto fastidio. Perché? Posso assumerli?

Lievito di birra viene lavorato e non è un batterio che cresce naturalmente, mentre il lievito naturale, se fatto correttamente, è una crescita naturale di batteri che è da preferire. **L'opzione migliore è il lievito madre, ma se non è possibile allora scegliere il pane meno lavorato, anche se contiene lievito di birra.** Eventualmente il pane può essere consumato tostato per limitare il gonfiore addominale se presente.

23. Come dovrei strutturare la mia dieta per attenuare i sintomi? Quali sono gli alimenti più indicati e quali quelli da evitare?

In base alle indicazioni del medico o del dietista, si può seguire una dieta che esclude determinati alimenti pro-infiammatori come fa la dieta CDED. In caso di sintomi intestinali persistenti durante la fase di remissione, **una dieta CDED è a basso contenuto di "FODMAP"** ossia di "Frutto Oligo-, Di- e Mono-saccaridi e Polioli" si può dimostrare efficace per il loro miglioramento. I FODMAPs sono tipi di carboidrati a catena corta fermentabili che, in certi casi, non essendo assorbiti dall'intestino possono determinare sintomi quali meteorismo, distensione addominale, gonfiore, ripienezza, discomfort addominale e diarrea. L'indicazione di tale regime alimentare deve essere comunque valutata dal proprio medico e/o dietista.



F — Fermentable



M — Monosaccharides



O — Oligosaccharides



A — And

D — Disaccharides



P — Polyols



24. Per la necessità di limitare l'apporto di fibre, è sufficiente sostituire verdura e frutta con circa 300 ml giornalieri di succo ottenuto con estrattore di alta qualità?

Con l'estrazione a freddo di alta qualità **si riesce a non perdere vitamine e minerali, si perde però la naturale fibra** presente nella frutta e verdura utilizzata. Nel paziente con la malattia di Crohn è **importante assumere una quota di fibra solubile nella dieta** che quindi va integrata. Consiglio di diluire con acqua l'estratto perchè il fruttosio e i frutto-oligosaccaridi, zuccheri contenuti sia nella frutta che nella verdura, essendo fermentati dalla flora batterica intestinale, possono creare meteorismo. Importante, sia per la preservazione della qualità del prodotto che per l'assunzione dei micronutrienti, è assumere il succo subito dopo.

25. È utile affidarsi ad un dietista che possa consigliare un'alimentazione idonea per la malattia di crohn?

La scelta di cosa mangiare può diventare una vera e propria sfida per le persone affette da MICI. Spesso vengono maturate paure e convinzioni circa l'alimentazione che portano a seguire una dieta monotona limitando al contempo la qualità di vita e l'autonomia della persona. **È necessario confrontarsi con un professionista della nutrizione per trovare certezze in un mare di informazioni e false credenze.** La prescrizione dietetica o un intervento di educazione nutrizionale occorre che, nella maggior parte dei casi, sia personalizzato sulla base della storia clinica della persona e sulle sue esigenze. **Anche le linee guida europee evidenziano la necessità per tutti i pazienti con MICI di ricevere un counseling dietetico individuale** basato sulla specifica situazione individuale, preferibilmente con il contributo attivo di un/una dietista dedicata come parte dell'approccio multidisciplinare.

26. È consigliabile un programma di alimentazione costante oppure basta evitare certi cibi durante la remissione?

Esistono delle raccomandazioni e delle diete per preservare un buono stato nutrizionale e limitare l'assunzione di fattori potenzialmente dannosi a livello intestinale. Tra tutte le diete la più studiata è la **dieta CDED** che ha dimostrato di **indurre in remissione il paziente con malattia di Crohn lieve/moderata**.

Si consiglia quindi di seguire una dieta che include:

1. **Il consumo di frutta e verdura** (ricchi di polifenoli che hanno azione antiossidante e antinfiammatoria).
2. **proteine magre** (carne bianca, pesce).
3. **acidi grassi monoinsaturi** (olio extra vergine di oliva).
4. **acidi grassi omega-3** (pesce azzurro). Aumentando gli alimenti concessi in base alla fase della malattia, seguendo sempre il consiglio del medico o dietista.

È raccomandato consumare piatti preparati con ingredienti freschi piuttosto che preconfezionati o trasformati per minimizzare l'assunzione di additivi e altri ingredienti artificiali. È da sottolineare che il **consumo di fibra alimentare solubile è consentito in tutte le fasi di malattia**, se non è presente diarrea o discomfort addominale, poiché essa aiuta a mantenere una migliore composizione e funzionalità della flora batterica intestinale. La fibra solubile si trova nella frutta e nella verdura consentita nella prima e nella seconda fase della dieta CDED.

27. Essendo vegetariana, quale alimentazione posso seguire?

La dieta vegetariana può essere seguita solo se ben pianificata con un dietista secondo la sua storia clinica ed esami ematici recenti. Questo perché possono verificarsi **carenze di Ferro, Zinco, Omega-3, Vitamina B12**. Quest'ultima potrebbe essere già ridotta se è stato resecato l'ileo terminale.

28. Quanto è importante un'alimentazione rigorosa per la malattia di Crohn? Può contribuire efficacemente alla remissione? È necessario eliminare cibi e/o bevande che possano essere dannosi?

Un'alimentazione salutare e bilanciata è sicuramente fondamentale per il mantenimento di uno stato di benessere. La dieta deve essere caratterizzata da un **discreto quantitativo di fibra, di composti bioattivi ad azione antiossidante e antiinfiammatoria per favorire la corretta funzionalità della mucosa intestinale** mentre devono essere limitati gli alimenti che possono alterare l'equilibrio della flora batterica intestinale. Un microbiota intestinale in salute è fondamentale per il mantenimento dello stato di salute generale, e la dieta ne è uno dei maggiori modulatori.

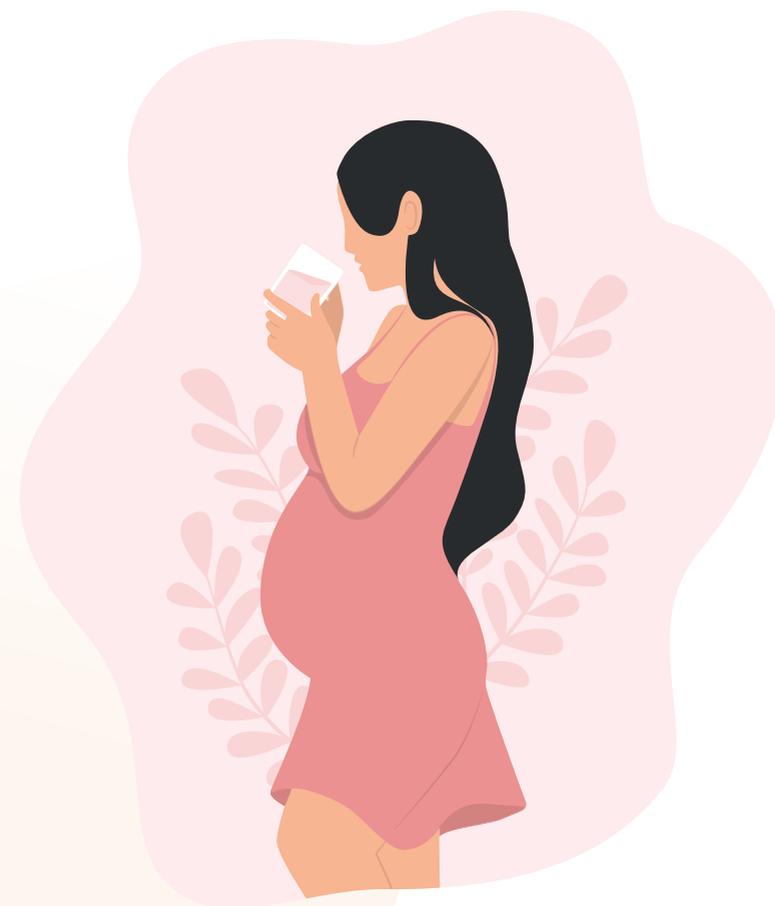
29. In fase di remissione, posso assumere frutta, verdura e latticini?

Dopo un periodo in cui è stato necessario evitare determinati alimenti a causa dell'attività della malattia, **tali alimenti dovrebbero essere reintrodotti, naturalmente con gradualità variabile a seconda della tolleranza**; a tal fine, può essere utile compilare un diario alimentare, annotando l'eventuale l'effetto che singolarmente possono determinare i differenti alimenti nei diversi giorni.



30. Che alimentazione seguire per la malattia di Crohn in remissione e nella ricerca di una gravidanza?

Se si sta programmando una gravidanza consiglio di iniziare ad assumere un integratore di acido folico e di valutare attraverso gli esami del sangue se ci sono delle carenze che richiedono altri supplementi vitaminici o minerali. Nelle donne con MICI in gravidanza, **il livello del ferro e dell' acido folico dovrebbero essere monitorati su base regolare** e in caso di deficit, questi dovrebbero essere corretti con adeguata supplementazione. Consultare sempre il proprio medico di riferimento.



31. Quali sono le carenze più spesso presenti e su cui fare attenzione? È necessario un integratore specifico?

Un supplemento multivitaminico giornaliero può correggere la maggior parte dei deficit, ma non è garanzia di adeguatezza, anche a lungo termine; **ferro, zinco e vitamina D richiedono probabilmente specifici schemi di sostituzione.** Nella resezione di oltre 20 cm di ileo distale, in presenza o assenza della valvola ileocecale, la vitamina B12 deve essere supplementata a tutti i pazienti con malattia di Crohn.

- La **vitamina B12** è presente in alimenti quali **carni, pesce, latte, latticini e uova.**
- La **vitamina D** è prodotta dall'organismo quando la pelle è esposta alla luce solare, ma si può trovare anche in alimenti quali **pesce azzurro** (in particolare salmone e tonno), **uova** (principalmente nel tuorlo), **latte e latticini.**
- Il **ferro** negli alimenti esiste in due forme, ferro eme e ferro non-eme, il primo è più facilmente assimilabile e si trova negli alimenti di origine animale (carne, pesce, uova fegato), mentre il secondo si trova negli alimenti di origine vegetale (verdure a foglia larga verde, legumi, frutta secca a guscio). Una sostanza che promuove l'assorbimento del ferro è la vitamina C, presente per esempio in agrumi (succo di limone o arancia).



32. Quale tipo di cottura è migliore per chi ha la malattia di Crohn?

1. La **BOLLITURA** e la cottura in **PENTOLA A PRESSIONE** aumentano la biodisponibilità di carotenoidi e ferro e comporta un ridotto utilizzo di condimenti in fase di cottura e di sale se si aromatizza l'acqua con spezie ed erbe aromatiche. Tuttavia, questi metodi comportano una perdita di vitamine del gruppo B e di vitamina C.
2. La **cottura a VAPORE** e la **cottura SOTTO VUOTO** aiutano a mantenere una buona quantità di vitamine idrosolubili (B, C), di carotenoidi e comportano un ridotto utilizzo di condimenti in fase di cottura. La cottura sotto vuoto deve prevedere il rispetto delle norme igieniche e dei tempi-temperature consigliate per la sicurezza microbiologica.
3. La **cottura alla PIASTRA** può comportare la presenza di composti nocivi sulla superficie dell'alimento nel caso sia cucinato in modo non adeguato o siano aggiunti grassi in cottura.
4. La **cottura in FORNO** per essere considerata salutare deve prevedere una ridotta quantità di grassi da condimento usando per esempio metodi come il cartoccio. Dal punto di vista nutrizionale favorisce una maggior biodisponibilità carotenoidi e omega-3.

33. Quali vitamine dovrei integrare durante e dopo la fase acuta della malattia di Crohn?

Durante la **fase attiva** di malattia, il **rischio di carenze nutrizionali** è più frequente a causa di una condizione di malassorbimento e di conseguente perdita di nutrienti e/o di una restrizione quali-quantitativa negli apporti alimentari spesso attuata dal paziente stesso per attenuare la sintomatologia dolorosa addominale, così come in caso di nausea, vomito o diarrea. Tali condizioni possono inevitabilmente compromettere lo stato nutrizionale. A seconda della localizzazione, dell'estensione e dell'attività della malattia, nonché dell'adeguatezza dell'alimentazione del paziente, si possono verificare deficit nutrizionali differenti: tra i più comuni troviamo **la vitamina B12, l'acido folico, le vitamine liposolubili (A, D, E, K) e sali minerali quali calcio, ferro, selenio, zinco e magnesio.** L'indicazione all'assunzione di integratori di micronutrienti è subordinata alla valutazione di un'eventuale carenza specifica su indicazione medica.

34. Sono utili i probiotici e/o i prebiotici per contrastare la sintomatologia?

Alimenti che contengono composti ad azione prebiotica possono aiutare e favorire un corretto equilibrio dei microrganismi presenti a livello intestinale. Questi si possono ritrovare naturalmente in alcuni alimenti quali yogurt, latte fermentato (kefir), avena. **Nella malattia di Crohn l'uso di probiotici non è raccomandato** per indurre o mantenere la remissione. **La terapia con probiotici può essere considerata per l'utilizzo in pazienti con retto colite ulcerosa lieve-moderata** per induzione della remissione o nei pazienti con pouch per prevenirne l'infiammazione.

35. Ci sono supplementi nutrizionali da aggiungere alla dieta se perdo peso?

In caso di perdita di peso e insufficiente apporto di alimenti o presenza di malassorbimento intestinale, potrebbe essere necessaria l'assunzione di **supplementi nutrizionali orali specifici** per favorire il raggiungimento del proprio fabbisogno energetico e proteico giornaliero.

36. Assumo Modulen, come posso integrarlo alla dieta? Posso aromatizzarlo?

Modulen è un alimento a fini medici speciali orale in polvere che può essere **sciolto in acqua o aggiunto a bevande/alimenti** consumate nella giornata. Il sapore dolce permette di arricchire preparazioni come latte (in fase 3 della CDED), yogurt, frullati di frutta eventualmente diluiti con acqua e aromatizzati con zenzero, curcuma, cacao non zuccherato. Modulen può essere usato **come ingrediente di torte**, muffin anche se **non deve andare in cottura o essere sottoposto ad alte temperature**. Modulen è stato studiato e utilizzato per integrare la dieta CDED.

37. Ho letto che esistono moltissime diete per la malattia di Crohn, hanno tutte efficacia dimostrata clinicamente?

La **nutrizione enterale esclusiva** e la nutrizione enterale parziale associata a un **dieta di esclusione (CDED) sono raccomandate in ambito pediatrico e adulto**. La terapia nutrizionale con Modulen associata alla CDED sta mostrando dei risultati positivi anche nel paziente adulto e, pertanto, potrebbe essere considerata nei casi di insufficiente risposta alla terapia medica o come aggiunta alla terapia.

38. Devo seguire una dieta particolare se prendo il farmaco biologico?

Indipendentemente dalla terapia farmacologica, **una dieta sana ed equilibrata migliora lo stato nutrizionale e l'efficacia del farmaco**. Non è raccomandata una dieta specifica in caso di terapia biologica. Devono essere monitorate eventuali carenze nutrizionali e valutata l'assunzione di integratori specifici se necessario. Nel caso di pazienti trattati con sulfasalazina e metotrexato, dovrebbe essere valutata la supplementazione con vitamina B9 / acido folico.

39. Sto seguendo la CDED in fase di remissione, quanti giorni a settimana posso fare una dieta libera?

Due giorni di pasti liberi sono previsti nella fase 3 della CDED. Si possono consumare con moderazione gli alimenti non consentiti cercando di variarne la qualità.

40. Esiste un'app per monitorare la dieta?

I risultati incoraggianti degli studi clinici con la CDED hanno permesso a Nestlé Health Science di mettere a disposizione dei pazienti e del personale sanitario un ecosistema allargato di soluzioni digitali per la gestione della CDED, tra cui l'App Modulife rivolta ai pazienti e la piattaforma di aggiornamento per medici e dietisti Modulifexpert.

È nato così ModuLife, una soluzione innovativa che si basa sulla Dieta ad Esclusione per la Malattia di Crohn (CDED), può essere prescritta dal medico e poi scaricata come App su Apple Store e Google Play per chi soffre della Malattia di Crohn. Grazie ad un'interfaccia intuitiva e semplice, permette al paziente di creare il proprio profilo, dove registrare l'attività fisica, il peso, l'assunzione giornaliera di alimenti, e fissare ulteriori obiettivi di benessere. Infatti, chi segue la CDED, dovendo evitare certi tipi di alimenti, può beneficiare di un supporto dietetico oltre che tecnico-pratico disponibile **24 ore su 24, 7 giorni su 7, per tutte le 13 settimane della CDED** e durante il suo mantenimento. Inoltre, si possono trovare una serie di informazioni utili, articoli, ricette e piani alimentari compatibili con la Dieta e partecipare a sondaggi ed eventi sulla nutrizione.

Con l'aiuto di ModuLife, l'educazione alimentare e il monitoraggio del medico specialista diventano, quindi, **più immediati e accessibili**, per far sì che i pazienti che scelgono di seguire la CDED la portino a compimento con successo e la mantengano nel tempo. In questo modo **si evitano così disturbi da alimentazione incontrollata** (binge eating) con gli alimenti esclusi o altri alimenti con nutrienti, che si potrebbero rivelare dannosi per il benessere e la salute delle persone con Malattia di Crohn.

Rivolgiti al tuo medico per iniziare con ModuLife, lui ti darà le credenziali di accesso alla piattaforma.

Per maggiori informazioni [visita mymodulife.com](http://www.mymodulife.com).

41. Dove posso trovare delle ricette per la malattia di Crohn?

Le ricette che seguono la dieta CDED si possono trovare nell'app Modulife. Consulta anche qui.



CONSIGLI ON-DEMAND

Scopri i suggerimenti per il successo con video, elenchi, schede informative e altro ancora su modulife



STRUMENTI DI MONITORAGGIO

registra l'assunzione di alimenti, l'aderenza alla dieta e il tuo stato di salute per rimanere sulla strada giusta



PIANI ALIMENTARI

Prepara i piani alimentari in modo semplice con i piani giornalieri pensati appositamente per la dieta CDED



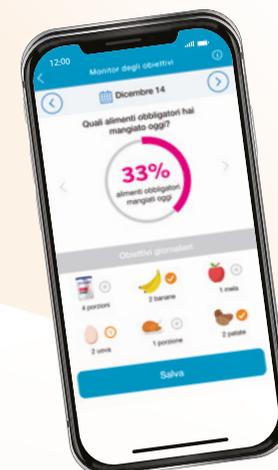
RICETTE

Accedi a centinaia di ricette facili da seguire e compatibili con la CDED



MESSAGGISTICA ILLIMITATA

Chiedi consigli nutrizionali in qualsiasi momento attraverso la messaggistica istantanea





COS'È

MODULEN[®] IBD



Lattosio clinicamente ininfluenza e senza glutine

MODULEN[®] IBD, un alimento in polvere nutrizionalmente completo, indicato per il trattamento nutrizionale a fini medici speciali di pazienti con malattie infiammatorie croniche intestinali (MICI), come la malattia di Crohn.

Ricco di TGF- β 2 (fattore di crescita - β 2), una citochina naturalmente contenuta nella caseina, con attività anti-infiammatoria.

È addizionato con vitamine e minerali.

Per ulteriori informazioni visita il sito www.nestlehealthscience.it

Scopri di più su **MODULEN[®] IBD** e acquistalo su www.nestlesalute.it



La dieta di esclusione
per la malattia di Crohn

FASE 1

Settimane 0-6

La dieta di esclusione
per la malattia di Crohn

FASE 2

Settimane 7-12

La dieta di esclusione
per la malattia di Crohn

FASE DI MANTENIMENTO

Dalla settimana 13



Data: _____

Nome del paziente: _____

Fabbisogno calorico giornaliero raccomandato: _____

Quantità giornaliera di Modulene raccomandata: _____

Prescritta da: _____

Alimenti raccomandati

Alimenti ricchi in proteine



Petto di **pollo fresco**
Minimo 150-200g al giorno
2 uova al giorno

Alimenti ricchi in carboidrati



2 patate al giorno sbucciate,
cotte e raffreddate prima del
consumo.

Frutta



2 banane al giorno
1 mela al giorno (sbucciata)

Alimenti e bevande permessi

Alimenti ricchi in proteine



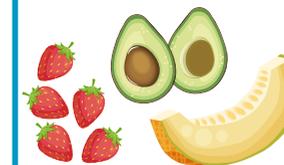
100-150 g di pesce bianco
magro e fresco
una volta a settimana,
in alternativa al pollo

Alimenti ricchi in carboidrati



Riso bianco (senza limiti)
Spaghetti di riso senza
conservanti (senza limiti)
Quantità illimitata di farina
di riso per cottura

Frutta



1 avocado al giorno non più di
mezzo avocado per pasto
5 fragole al giorno
1 fetta di melone al giorno

Verdure



2 pomodori al giorno oppure
6 pomodorini ciliegini. Una quan-
tità aggiuntiva di pomodoro può
essere utilizzata per preparare
un sugo al pomodoro fatto in casa
2 cetrioli al giorno, sbucciati
1 carota al giorno
Spinaci freschi (1 tazza di foglie
crude al giorno)
Lattuga (3 foglie al giorno)

Condimenti



Oli (olio di oliva, olio di canola)
Spezie (pure) (sale, pepe,
paprika, cannella, cumino,
curcumina)
Erbe fresche (menta, origano,
coriandolo, rosmarino, salvia,
basilico, timo, aneto, prezzemolo)
Altri condimenti: cipolla (tutti
i tipi), aglio, zenzero, succo di
limone fresco
Dolcificanti: miele (3 cucchiaini
al giorno), zucchero da tavola
(massimo 3 cucchiaini al giorno)

Bevande



Acqua
Acqua frizzante
Tisane (fetta di limone, lime,
arancia o foglie di menta possono
essere aggiunte per dare sapore)
1 spremuta d'arancia fresca
al giorno

Alimenti e bevande non consentiti

Alimenti ricchi in proteine



Carne e pesce trattati, precotti o affumicati

Frutti di mare

Carne rossa, maiale, tacchino e altre parti del pollo

Prodotti di soia

Sostituti del latte

Gelato

Bevande non a base di latte (latte di soia, latte di riso, latte di mandorla)

Alimenti ricchi in carboidrati



Prodotti a base di grano (cereali per la colazione, pane e prodotti da forno di qualsiasi tipo, lievito per cottura)

Prodotti senza glutine non elencati qui sopra

Lievito di Birra

Prodotti di soia

Legumi (lenticchie, piselli, ceci, fagioli)

Mais

Patate surgelate

Tutte le altre farine

Frutta



Frutta secca

Tutti gli altri frutti

Altro



Prodotti in scatola

Spuntini confezionati (patatine, salatini, popcorn, ecc.)

Caramelle, cioccolato, torte, biscotti

Gomme da masticare

Frutta a guscio

Tutti i tipi di frutta a guscio



Note: _____

Gli alimenti che non sono inseriti nella lista degli alimenti raccomandati o permessi non sono consentiti

Verdure



Verdure surgelate

Cavoli

Porri

Asparagi

Sedano

Carciofi

Tutte le altre verdure non sono consentite

Condimenti



Margarina

Salse

Condimenti per l'insalata

Sciroppi (sciroppo d'acero, sciroppo di mais, ecc.)

Marmellate di ogni tipo

Dolcificanti artificiali

Spezie miste

Altri oli (olio di soia, olio di girasole, olio di mais, ecc.) e olio spray

Bevande



Tutte le bevande frizzanti

Succhi di frutta

Bevande zuccherate

Tutti i tipi di tè

Alcolici

Caffè



Data: _____

Nome del paziente: _____

Fabbisogno calorico giornaliero raccomandato: _____

Quantità giornaliera di Modulen raccomandata: _____

Prescritta da: _____

Alimenti raccomandati

Alimenti ricchi in proteine



Petto di **pollo fresco**
Minimo 150-200g al giorno

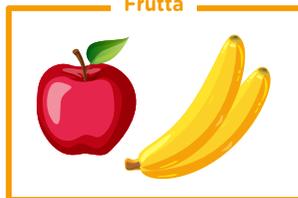
2 uova al giorno

Alimenti ricchi in carboidrati



2 patate al giorno sbucciate,
cotte e raffreddate prima del
consumo.

Frutta



2 banane al giorno

1 mela al giorno (sbucciata)

Alimenti e bevande permessi

Alimenti ricchi in proteine



100-150g di di pesce bianco
magro e fresco una volta
a settimana, in alternativa
al pollo

Una scatola di tonno
confezionato in olio di oliva o di
canola, una volta a settimana

La carne rossa non è
raccomandata, sarebbe meglio
evitarla. Se realmente non si
riuscisse a rinunciare dovrebbe
essere limitata ad una bistecca
di manzo fresca e magra fino a
200g a settimana (solo una
volta a settimana)



Riso bianco (senza limiti)

Spaghetti di riso senza
conservanti - una porzione al giorno

Quantità illimitata di farina
di riso per cottura

1/2 patata dolce al giorno

Pane integrale 1 fetta al giorno

Fagioli/legumi (lenticchie,
piselli, ceci, fagioli) mezza tazza
di legumi secchi, non cotti al giorno

Quinoa (senza limiti)

1/2 tazza di farina d'avena
(concessa per una porzione di
avena o per preparare biscotti
1-2 giorni a settimana)



Oli (olio di oliva, olio di canola)

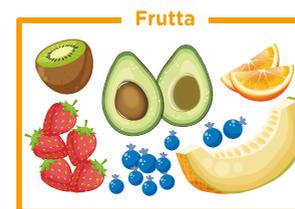
Spezie (pure) (sale, pepe,
paprika, cannella, cumino,
curcumina)

Erbe fresche (menta, origano,
coriandolo, rosmarino, salvia,
basilico, timo, aneto, prezzemolo)

Altri condimenti: cipolla (tutti
i tipi), aglio, zenzero, succo di
limone fresco

Dolcificanti: miele (3 cucchiaini
al giorno), zucchero da tavola
(massimo 3 cucchiaini al giorno)

Bicarbonato di sodio o
lievito chimico (non lievito
per pianificazione)



1 avocado al giorno non più di
mezzo avocado per pasto

5 fragole al giorno

1 fetta di melone al giorno

1 pera oppure 1 pesca
oppure 1 kiwi al giorno
possono essere aggiunti dalla
settimana 7-9

10 mirtilli o 1/4 di tazza
possono sostituire le fragole
consentite

Dalla settimana 10, tutta la
frutta può essere introdotta in
piccole quantità (ad eccezione
per quella presente nella lista degli
alimenti non consentiti). Ad esempio
mezza tazza di mango a cubetti,
ananas oppure fette di arancia



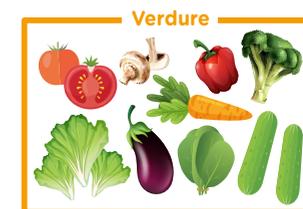
Acqua

Acqua frizzante

Tisane (fetta di limone, lime,
arancia o foglie di menta possono
essere aggiunte per dare sapore)

Camomilla
(dalla settimana 7)

1 spremuta d'arancia fresca
al giorno



2 pomodori al giorno oppure
6 pomodorini ciliegini. Una quan-
tità aggiuntiva di pomodoro può
essere utilizzata per preparare un
sugo al pomodoro fatto in casa

2 cetrioli al giorno, sbucciati

1 carota al giorno

Spinaci freschi (1 tazza di foglie
crude al giorno)

Lattuga (3 foglie al giorno)

Zucchine (1 grande o 2
piccole), 4-6 funghi freschi,
2 broccoli o cavolfiori (non
tutti insieme)

Dalla settimana 10 tutte le
verdure possono essere inserite
(ad eccezione di quelle presenti
nella lista degli alimenti non
consentiti). Ad esempio 1/2
peperone rosso, cavolo
cappuccio e barbabietola



Mandorle o noci (non salate,
non trattate, non processate)
6-8 al giorno

Tahini crudo (senza
emulsionanti e solfiti) 2 cucchiaini
al giorno

Alimenti e bevande non consentiti

Alimenti ricchi in proteine



Carne e pesce trattati, precotti o affumicati

Frutti di mare

Carne rossa, maiale, tacchino e altre parti del pollo

Prodotti di soia

Sostituti del latte

Gelato

Bevande non a base di latte (latte di soia, latte di riso, latte di mandorla)

Alimenti ricchi in carboidrati



Prodotti a base di grano (cereali per la colazione, pane e prodotti da forno di qualsiasi tipo, lievito per cottura)

Prodotti senza glutine non elencati qui sopra

Lievito di birra

Prodotti di soia

Mais (consentito dalla settimana 10)

Patate surgelate

Tutte le altre farine

Frutta



Frutta secca (ad eccezione di mandorle e noci)

Tutti gli altri frutti

Altro



Prodotti in scatola

Spuntini confezionati (patatine, salatini, popcorn, ecc.)

Caramelle, cioccolato, torte, biscotti

Gomme da masticare



Verdure



Verdure surgelate

Cavoli

Porri

Sedano

Asparagi

Carciofi

Condimenti



Margarina

Salse

Condimenti per l'insalata

Sciroppi (sciroppo d'acero, sciroppo di mais, ecc.)

Marmellate di ogni tipo

Dolcificanti artificiali

Spezie miste

Altri oli (olio di soia, olio di girasole, olio di mais, ecc.) e olio spray

Bevande



Tutte le bevande frizzanti

Succhi di frutta

Bevande zuccherate

Alcolici

Caffè

Note:

Gli alimenti che non sono inseriti nella lista degli alimenti raccomandati o permessi non sono consentiti

La dieta di esclusione per la malattia di Crohn

FASE DI MANTENIMENTO

Dalla settimana 13



25%
DEL FABBISOGNO
CALORICO
GIORNALIERO

Data: _____

Nome del paziente: _____

Fabbisogno calorico giornaliero raccomandato: _____

Quantità giornaliera di Modulen raccomandata: _____

Prescritta da: _____

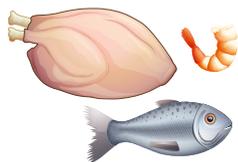
La dieta nella **fase di mantenimento (dalla settimana 13)** permette tutti gli alimenti consentiti nella fase 2 e nuovi alimenti in aggiunta, indicati nella lista di seguito. Non vi sono alimenti raccomandati ma gli alimenti potenzialmente dannosi dovrebbero essere consumati con cautela o evitati. Dal lunedì al venerdì bisogna seguire la dieta e durante il fine settimana (Sabato e Domenica), alcuni degli alimenti permessi possono essere consumati in quantità maggiori ed alcuni degli alimenti che dovrebbero essere evitati possono essere consumati. È importante evitare di abbuffarsi di alimenti non raccomandati come dolci, gelati, merendine, alcool, etc.

Giorni della settimana (Lun - Ven)

La fase 2 della dieta viene mantenuta durante i 5 giorni della settimana con le seguenti aggiunte:

Cibi e bevande permessi in aggiunta a quelli della fase 2

Alimenti ricchi in proteine



Possono essere utilizzate altre parti del pollo, ma evitare: pelle, ali e organi interni

Frutti di mare freschi, pesce magro o salmone una volta a settimana. Evitare: pesce surgelato o pre-confezionato

Una porzione al giorno di yogurt naturale senza additivi

Alimenti ricchi in carboidrati



Due fette di pane integrale al giorno

In alternativa al pane può essere consumata una piccola porzione di pasta (1 tazza di pasta cotta)

Frutta



Tutta la frutta inclusi i frutti di bosco e la frutta secca / disidratata se priva di solfiti ad eccezione della frutta non consentita

Verdure



Tutte le verdure ad eccezione delle verdure non consentite (se non vi sono stenosi)

Bevande



Una tazza di tè o caffè (no al caffè istantaneo e in capsula, massimo 1 caffè al giorno)

Stesse restrizioni della fase 2 per gli altri alimenti, le bevande ed i condimenti

Alimenti mai consentiti

Alimenti e bevande



Alimenti surgelati (ad es. pizza o basi per torte), carni lavorate come gli hot dog, salsicce, bacon, pasti pronti (freschi o surgelati) e bevande gassate

Frutta



Cachi
Melograno
Fichi d'india
Frutto della passione

Verdure



Sedano crudo
Cavolo verde in elevate quantità
Porro

Fine settimana (Sab - Dom)

- Nei pasti liberi sono consentiti cibi non previsti dalla CDED
- È importante non abbuffarsi di alimenti non consentiti dalla CDED
- Cercare di variare gli alimenti anche durante i pasti "liberi" nel weekend
- I pasti preparati a casa sono da preferirsi rispetto ad alimenti surgelati o ai preparati industriali

Alimenti e bevande consentiti

Una colazione libera preparata a casa ed un pasto libero (pranzo o cena) al giorno durante il sabato e la domenica (incl. pane, latticini, pesce ed altri tipi di carne)

Colazione



Può includere:

Pane

Formaggio, latte

Uova

Pancakes

Marmellata

Creme spalmabili

Una tazza di cereali con il latte

Pranzo o cena



Può includere:

Bistecca di manzo, hamburger, maiale, frutti di mare, salmone o tonno, pasta di qualsiasi tipo

Latticini, incluso il formaggio

Una porzione di dessert di ogni tipo di torta fatta in casa o biscotti o una pallina di gelato

Cacao e cioccolato possono essere utilizzati per preparare i dolci

Una bottiglia di birra o un bicchiere di vino

Cena al ristorante

In questa fase un pasto a settimana può essere consumato al ristorante ma va a sostituire un intero giorno di pasti liberi.

Un pranzo/cena al ristorante

Un giorno di pasti liberi del weekend

(una colazione libera e un pasto libero, pranzo o cena), significano che la dieta durante il sabato o la domenica deve essere la stessa dei giorni della settimana (lunedì - venerdì)

Fast food e cucina cinese dovrebbero essere evitati.

La CDED dovrebbe essere utilizzata sotto supervisione medica. Consulta il tuo medico di riferimento se hai dubbi riguardo le informazioni fornite da questo piano dietetico.

Note: _____

CON IL PATROCINIO DI:



Autori: Dott.ssa Camilla Fiorindi

**Dietista Nutrizionista - Azienda Ospedaliero Universitaria Careggi
e o membro del comitato medico scientifico AMICI ITALIA**

Per maggiori informazioni su Modulife e per ulteriori ricette visita
mymodulife.it

Questo libro non sostituisce il parere del tuo medico
né fornisce consulenza medica



Nestlé Italiana S.p.A. - Via del Mulino, 6 - 20057 ASSAGO (MI)
www.nestlehealthscience.it - Numero verde: 800.148.168

Cod. 4632504