



# Gonfiore intestinale

## Distribuzione dei pasti

- Dividere l'assunzione di cibo in tre pasti principali e due spuntini al giorno. Inoltre, si consiglia di aumentare la frequenza dell'assunzione di cibo e diminuire i volumi dei pasti (mangiando meno ad ogni pasto, piuttosto che fare un pasto abbondante) e gli spuntini prima di coricarsi dovrebbero essere evitati.

## Scelte alimentari

Limitare l'assunzione di fibra difficili da digerire come fagioli, legumi, broccoli, cavoli, cavolfiori e cavoletti di Bruxelles. Invece, scegliere carboidrati facilmente digeribili come patate, riso, lattuga, banane, uva e yogurt. Consumare prodotti lattiero-caseari fermentati, contenenti probiotici.

## Evitare

Eliminare le bevande contenenti caffeina e ridurre cibi e bevande frizzanti, come bibite o birra. ·Limitare gli alimenti contenenti poliolo: dolcificanti artificiali come maltitolo, sorbitolo, xilitolo e isomaltosio. Ridurre l'assunzione di cibi ricchi di grassi animali e cibi molti grassi o fritti.

## Fibra

La fibra dovrebbe essere introdotta gradualmente nella dieta impiegando diverse settimane per l'introduzione e non solo pochi giorni, questo permette al corpo di adattarsi.

## Norme comportamentali

- Evitare di mangiare compulsivamente; non avere fretta di mangiare e masticare il cibo lentamente e bene.  
Mantenere un peso corporeo corretto.