

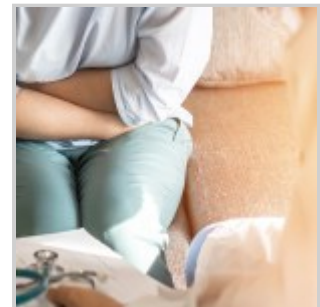
Colon irritabile: ecco gli alimenti giusti e quelli da evitare

Autore: Manuela Zanni

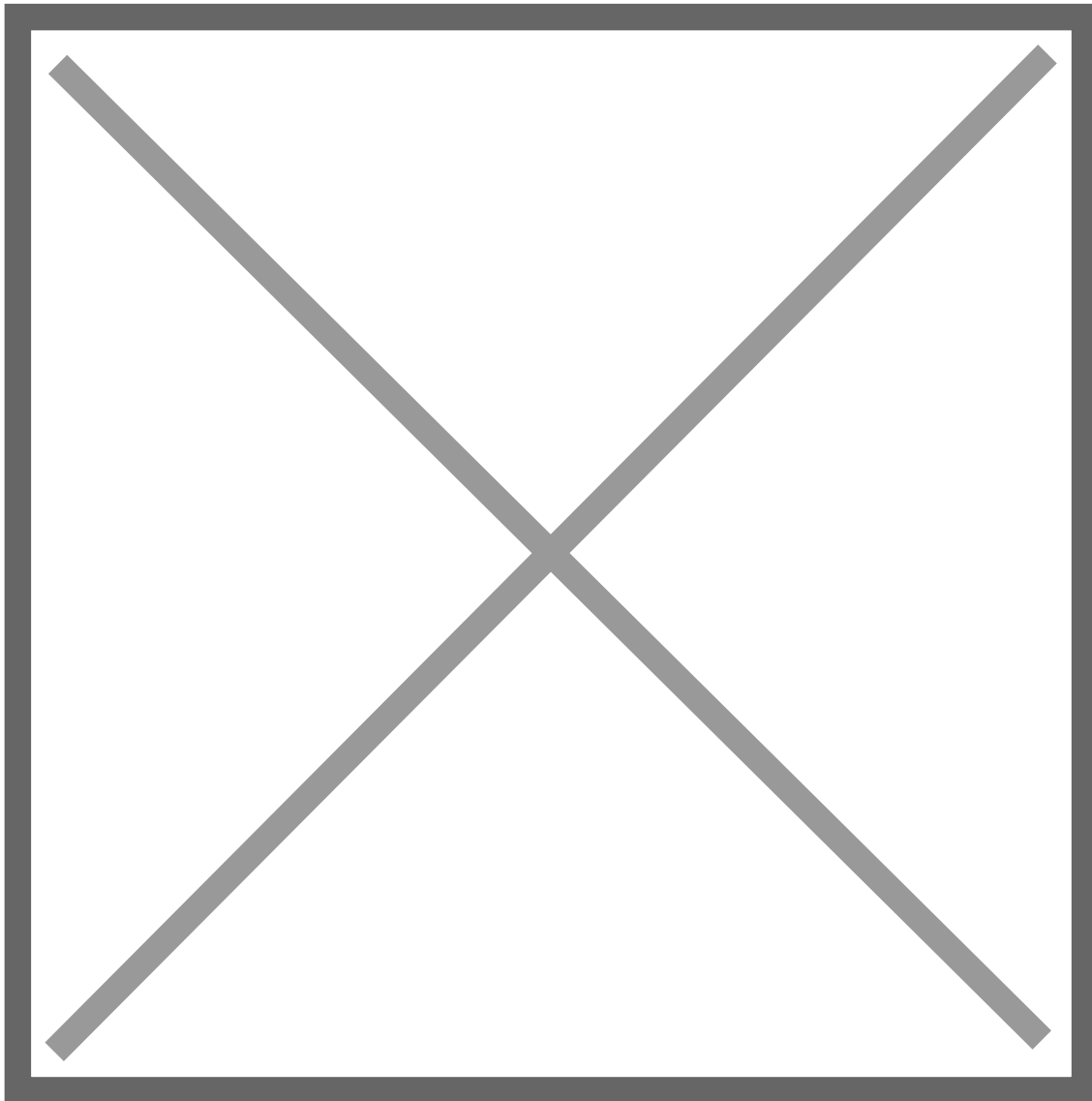
Data: 11 Giugno 2021



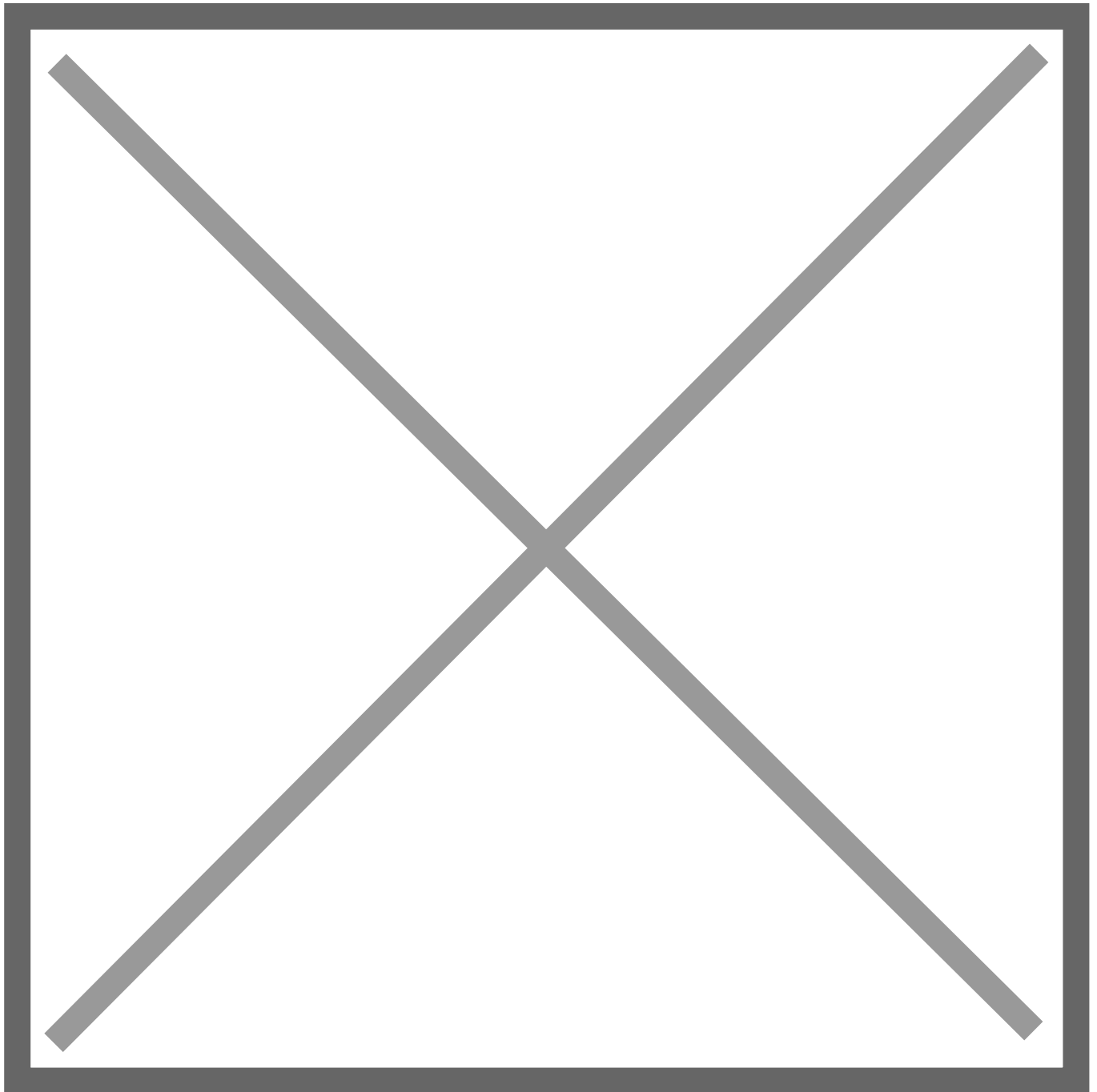
Una dieta corretta è fondamentale per diminuire la diarrea, sintomo molto fastidioso di questa patologia. Il consiglio è quello di consumare gli **alimenti ricchi di fibre**: riso, farina d'avena, crusca, cereali, orzo, farina di mais, soia, pane.



Ottimi per chi soffre di colon irritabile sono anche le spremute, i succhi di frutta o centrifugati di frutta. **Frutta e verdure** da preferire sono: patate, carote, rape, insalata, barbabietole, zucchine, fagiolini, papaia, mele.



La **dieta giornaliera** prevede per colazione del latte di soia con biscotti secchi o fette biscottate con marmellata, mentre come spuntino di metà mattina è consigliato un frutto o uno snack ai cereali. Per pranzo, si possono mangiare i carboidrati bianchi, come ad esempio il riso, magari con verdure o passata di pomodoro. Per cena, invece, è consigliato mangiare consumare carne magra, pesce o uova, con un contorno di verdure condite con olio.



Cosa mangiare e cosa evitare

Chi soffre di **colon irritabile** dovrebbe evitare latte e latticini, zuccheri raffinati o cibi grassi come brioche, merendine e biscotti. Di solito, gli **alimenti che causano disturbi** alle persone con colon irritabile sono: legumi, cavoli, broccoli, spinaci, cavolfiore, cipolle, fichi e fichi d'india, castagne, ciliegie, frutta sciroppata, albicocche, banane, prugne, pere e pesche. I **cibi da evitare** in caso di colon irritabile, sono anche le spezie, il caffè, gli alcolici e le bibite gassate, ma anche le carni molto grasse, i formaggi stagionati e fermentanti, i frutti di mare e gli insaccati grassi.

Infine, chi soffre di colon irritabile dovrebbe mangiare lentamente per facilitare la digestione, bere molta acqua e fare un po' di attività fisica durante il giorno.

Leggi anche:

[Terapia del colon irritabile: ozono-colon terapia e idro-colon terapia](#)

[Alimentazione colon irritabile: ritrovare la serenità con una dieta adatta](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/colon-irritabile-ecco-gli-alimenti-giusti-e-quelli-da-evitare/>

Generato il 25/04/2025