RETI CLINICHE FVG
ARCS
Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute
REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

MICI E ALIMENTAZIONE

Alimentazione durante la fase di riacutizzazione

Durante una riacutizzazione del morbo di Crohn o della rettocolite ulcerosa, **l'alimentazione può influire sull'intensità di sintomi come diarrea, dolore addominale, gonfiore e urgenza evacuativa**. Alcuni alimenti, infatti, possono peggiorare il fastidio intestinale e risultare meno tollerati in questa fase della malattia.

Per questo motivo, durante le fasi acute delle malattie infiammatorie croniche intestinali (MICI), è consigliabile una **dieta rimodulata con alimenti più facilmente assimilabili, con alimenti facilmente digeribili e adattata ai sintomi e alle esigenze nutrizionali della persona**. L'obiettivo è ridurre il disagio, favorire un adeguato apporto di nutrienti e supportare il percorso di cura, sempre seguendo le indicazioni del gastroenterologo e, quando necessario, del dietista o del nutrizionista.

⚠ Alcuni alimenti possono richiedere particolare attenzione:

- **latte e latticini**, che in alcune persone possono favorire diarrea e gonfiore a causa di una temporanea riduzione della capacità di digerire il lattosio durante la fase attiva della malattia
- **alimenti ricchi di grassi**, come fritti, creme, burro e altri condimenti particolarmente grassi, che possono aumentare la diarrea, soprattutto nella Malattia di Crohn
- **alimenti piccanti, bevande alcoliche e prodotti contenenti caffeina**, che possono contribuire ad aggravare alcuni disturbi intestinali



La tolleranza ai diversi alimenti è tuttavia molto variabile da persona a persona e deve essere valutata individualmente.

Il ruolo della fibra

La fibra alimentare svolge un ruolo importante in una dieta equilibrata. Tuttavia, **durante le riacutizzazioni** o in presenza di restringimenti dell'intestino (stenosi o sub-stenosi), **gli alimenti particolarmente ricchi di fibre possono aumentare il dolore addominale, il gonfiore o l'ostruzione intestinale.**

⚠ **In questi può essere opportuno limitare temporaneamente alimenti come:**



Meglio quindi consumare verdure cotte, ad esempio al vapore o stufate, e scegliere alimenti più facilmente digeribili fino alla risoluzione della fase acuta.

Buone abitudini alimentari

Nelle malattie infiammatorie croniche intestinali (MICI), oltre alla scelta degli alimenti, **anche le abitudini a tavola possono contribuire al benessere dell'intestino**. Mangiare con calma, fare pasti regolari e adottare uno stile alimentare adeguato alle proprie esigenze può aiutare a migliorare la digestione, favorire una migliore tolleranza dei cibi e ridurre il rischio di peggioramento dei sintomi.

In generale è consigliabile:

- consumare **pasti di piccole dimensioni** distribuiti **nell'arco della giornata**
- **mangiare lentamente** e masticare con cura
- mantenere un'**adeguata idratazione** bevendo acqua regolarmente
- **limitare il consumo di bevande alcoliche, gassate e contenenti elevate quantità di caffeina**, se associate a un peggioramento dei sintomi

