

Consigli alimentari per pazienti con malattia emorroidaria

Dr. Igor Sirovich



Perché l'alimentazione è importante

Le emorroidi peggiorano quando l'intestino è pigro e le feci sono dure. Una corretta alimentazione aiuta a:

- andare di corpo con più facilità
- ridurre lo sforzo
- diminuire dolore, bruciore e sanguinamento



Cosa mangiare ogni giorno

Alimenti ricchi di fibre

- **Frutta:** kiwi, pere, mele con la buccia, prugne
- **Verdura:** zucchine, carote, broccoli, insalata, spinaci
- **Cereali integrali:** pane integrale, avena, riso integrale
- **Legumi:** lenticchie, ceci, fagioli (iniziare gradualmente)

● Aumentare le fibre poco alla volta.





Bere acqua

- Bere 1,5–2 litri di acqua al giorno
- L'acqua è fondamentale per rendere le feci più morbide





Cosa limitare

- alcolici
- cibi fritti e molto grassi
- dolci industriali e farine raffinate
- bevande gassate
- troppo caffè
- cibi molto piccanti (se danno fastidio)



Consigli

● Esempio di giornata tipo

Colazione: yogurt con cereali integrali e frutta

Pranzo: pasta o riso integrale con verdure

Cena: carne magra o pesce con verdure

Spuntini: frutta fresca o piccola quantità di frutta secca

● Buone abitudini utili

Non trattenere lo stimolo di andare in bagno

Non restare seduti a lungo sul WC

Camminare ogni giorno o fare attività fisica leggera

Evitare l'uso frequente di lassativi senza indicazione medica

