

Dieta in caso di gastro-enterite

PRIMO GIORNO:

digiuno, non assumere nessun alimento.

Diluire 2 bustine di polase (*se prevale la diarrea*)

Oppure di biochetasi (*se prevale il vomito*)

in 500 cc d'acqua e berne lentamente, non a sorsi, 1 cucchiaino ogni 10 minuti.

SECONDO GIORNO: (*se non c'è più nausea/vomito*)

fermenti lattici + bere molto lentamente the (non freddo)

colazione: 2 fette biscottate con poco the oppure orzo (se si soffre di gastrite)

ore 10 : 2 fette biscottate con 1 scaglietta di formaggio grana stagionato o con miele

pranzo: poca pasta/riso in bianco (*condita/o con poco olio e grana*)

ore 16 : 2 fette biscottate con miele

cena: fettina pollo al vapore o pesce lesso condito a crudo,
1 patata lessa o 1 carota lessa

Evitare per 4-5 giorni : latte, cioccolata, gelati, brioche, dolci confezionati
verdure verdi, minestrone, legumi (fagioli, piselli, fave ...)
carni condite e speziate,
uova,
salumi grassi (*consentiti prosciutto cotto o crudo*)
alimenti in scatola
bibite gasate e succhi di frutta

Dal 3° giorno, se non ci sono più sintomi gastro-enterici, sono consentiti banana e/o mela e yogurt naturale