







## Colophon

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)  
Web: [www.SaageMedia.com](http://www.SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Editore: Saage Media GmbH  
Pubblicazione: 02.2025  
Design della copertina: Saage Media GmbH  
ISBN Brossura (it): 978-3-384-53344-9  
ISBN Ebook (it): 978-3-384-53345-6

## Note legali / Avvisi

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa senza l'autorizzazione scritta dell'editore.

I link esterni e i riferimenti alle fonti elencati in questo libro sono stati verificati al momento della pubblicazione. L'autore non ha alcuna influenza sulla progettazione e sui contenuti attuali e futuri delle pagine collegate. Il fornitore del sito web collegato è l'unico responsabile per contenuti illegali, errati o incompleti e per danni derivanti dall'uso o dal mancato uso delle informazioni, non chi fa riferimento alla rispettiva pubblicazione tramite link. Tutte le fonti esterne utilizzate sono elencate nella bibliografia. Nonostante l'accurato controllo dei contenuti, non ci assumiamo alcuna responsabilità per i contenuti di fonti esterne. Gli operatori delle fonti citate sono gli unici responsabili del loro contenuto. Immagini e fonti di terzi sono contrassegnate come tali. La riproduzione, l'elaborazione, la distribuzione e qualsiasi tipo di sfruttamento al di fuori dei limiti del diritto d'autore richiedono il consenso scritto dell'autore o del creatore.

Questo libro è stato tradotto dal tedesco. Non si possono escludere completamente deviazioni dall'originale o errori di traduzione. Tutte le fonti citate nel libro sono disponibili in inglese. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per eventuali imprecisioni o malintesi di contenuto derivanti dalla traduzione.

I dati nei diagrammi che non sono esplicitamente contrassegnati con una fonte non si basano su studi ma sono ipotesi non vincolanti per una migliore visualizzazione.

Questo libro è stato creato utilizzando l'Intelligenza Artificiale (IA) e altri strumenti. Tra le altre cose, sono stati utilizzati strumenti per la ricerca, la scrittura/editing e la generazione di illustrazioni decorative. Nonostante i controlli, non si possono escludere completamente gli errori. Vorremmo sottolineare che l'uso dell'IA serve come strumento di supporto per offrire ai nostri lettori un'esperienza di lettura di alta qualità e stimolante.

I riferimenti e le citazioni contenuti in questo libro sono stati accuratamente ricercati e riprodotti nel loro significato. L'interpretazione e la presentazione del contenuto citato riflettono la comprensione dell'autore e non necessariamente corrispondono all'intenzione o all'opinione degli autori originali. Per le citazioni parafrasate, le dichiarazioni principali delle fonti originali sono state incorporate nel contesto di quest'opera secondo le migliori conoscenze e convinzioni, ma possono deviare dalle formulazioni originali e dalle sfumature di significato a causa del trasferimento e della semplificazione. Tutte le fonti utilizzate sono completamente elencate nella bibliografia e possono essere lette lì nell'originale. La responsabilità dell'interpretazione e dell'incorporazione contestuale del contenuto citato è dell'autore di questo libro. Per domande scientifiche e informazioni dettagliate, si raccomanda di consultare le fonti originali. L'autore si è sforzato di presentare argomenti scientifici complessi in modo generalmente comprensibile. Non si possono escludere semplificazioni e generalizzazioni. Non può essere fornita alcuna garanzia per l'accuratezza tecnica e la completezza delle presentazioni semplificate. La riproduzione parafrasata di citazioni e scoperte scientifiche viene effettuata coscientemente in conformità con la legge sulle citazioni secondo § 51 UrhG e tutte le disposizioni pertinenti sul diritto d'autore di altri paesi. Quando si semplifica, trasferisce e possibilmente traduce contenuto scientifico in un linguaggio generalmente comprensibile, si possono perdere sfumature di significato e dettagli tecnici. L'autore non rivendica diritti sulle opere citate e rispetta tutti i diritti d'autore degli autori originali. Se viene rilevato un uso non autorizzato, l'autore chiede di essere informato per prendere le misure appropriate. Per scopi accademici e quando utilizzato come riferimento scientifico, si raccomanda espressamente di consultare le fonti originali. La presentazione semplificata serve esclusivamente per informazione scientifica popolare.

Le raccomandazioni e le strategie nutrizionali contenute in questo libro per le malattie infiammatorie croniche intestinali sono state accuratamente ricercate e verificate. Tuttavia, non possono sostituire una consulenza nutrizionale individuale o un trattamento medico. A causa della complessità della malattia di Crohn e della colite ulcerosa, nonché delle intolleranze e dei decorso della malattia individuali, le reazioni a determinati alimenti e forme alimentari possono variare notevolmente. I concetti nutrizionali e i piani pasto presentati devono essere intesi come una guida orientativa. Prima di attuare le strategie nutrizionali descritte, è assolutamente necessario consultare il medico curante e/o un nutrizionista qualificato. Questo è particolarmente importante in caso di riacutizzazioni acute, assunzione di farmaci o malattie concomitanti. Le conoscenze mediche e le raccomandazioni terapeutiche nel campo delle malattie infiammatorie croniche intestinali sono in continua evoluzione. Le informazioni contenute in questo libro corrispondono allo stato delle conoscenze al momento della stampa. Tutti i marchi e i nomi di prodotto menzionati sono protetti da diritti di marchio e sono di proprietà dei rispettivi titolari. Le fonti scientifiche utilizzate sono elencate nell'appendice.

Bendis Saage

**Alimentazione nelle Malattie  
Infiammatorie Croniche  
Intestinali:  
Guida alla Nutrizione per MICI  
Strategie nutrizionali pratiche per il Morbo di  
Crohn e la Colite ulcerosa, con piani  
alimentari e consigli per la gestione  
quotidiana**

81 Fonti  
42 Diagrammi  
61 Immagini  
7 Illustrazioni

© 2025 Saage Media GmbH

Tutti i diritti riservati

**Cari lettori,**

vi ringraziamo di cuore per aver scelto questo libro. Con la vostra scelta ci avete dato non solo la vostra fiducia, ma anche parte del vostro prezioso tempo. Lo apprezziamo molto.

Le malattie infiammatorie croniche intestinali colpiscono circa 400.000 persone in Germania, con una tendenza in aumento. Una corretta alimentazione gioca un ruolo centrale nel decorso della malattia di Crohn e nella colite ulcerosa, nonché nella qualità della vita. Ma quali alimenti sono tollerabili? Come si possono evitare le carenze nutrizionali? E come si può mantenere un'alimentazione equilibrata nonostante le restrizioni? Questo libro pratico offre strategie scientificamente fondate per la vita quotidiana con CED. Dalla fornitura di nutrienti durante una fase acuta all'adattamento alimentare a lungo termine, tutti gli aspetti rilevanti sono spiegati in modo comprensibile. I consigli concreti per la scelta degli alimenti e la pianificazione dei pasti aiutano a mettere in pratica le conoscenze teoriche. Con questa guida, acquisirete maggiore sicurezza nella gestione della vostra malattia e potrete adattare la vostra alimentazione alle vostre esigenze individuali. Prendete ora in mano la vostra alimentazione - per un maggiore benessere e qualità della vita con CED.

Questa guida fornisce informazioni comprensibili e pratiche su un argomento complesso. Grazie a strumenti digitali autoprodotti che utilizzano anche reti neurali, siamo stati in grado di condurre ricerche approfondite. I contenuti sono stati strutturati in modo ottimale e sviluppati fino alla versione finale per fornire una panoramica ben fondata e facilmente accessibile. Il risultato: ottieni una visione completa e benefici di spiegazioni chiare ed esempi illustrativi. Anche il design visivo è stato ottimizzato attraverso questo metodo avanzato in modo da poter cogliere e utilizzare rapidamente le informazioni.

Ci impegniamo per la massima precisione, ma siamo grati per qualsiasi segnalazione di possibili errori. Visitate il nostro sito web per trovare le ultime correzioni e aggiunte a questo libro. Queste saranno incorporate anche nelle edizioni future.

Speriamo che vi piaccia leggere e scoprire cose nuove! Se avete suggerimenti, critiche o domande, attendiamo il vostro feedback. Solo attraverso uno scambio attivo con voi lettori le future edizioni e opere potranno diventare ancora migliori. Restate curiosi!

## **Bendis Saage**

Saage Media GmbH - Squadra

- [www.SaageBooks.com/it](http://www.SaageBooks.com/it)
- [support@saagemedia.com](mailto:support@saagemedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

## Accesso rapido alla conoscenza

Per garantire un'esperienza di lettura ottimale, desideriamo familiarizzarvi con le caratteristiche principali di questo libro:

- **Struttura Modulare:** Ogni capitolo è autonomo e può essere letto indipendentemente dagli altri.
- **Ricerca Approfondita:** Tutti i capitoli si basano su ricerche approfondite e sono supportati da riferimenti scientifici. I dati mostrati nei diagrammi servono per una migliore visualizzazione e si basano su ipotesi, non sui dati forniti nelle fonti. Un elenco completo delle fonti e dei crediti delle immagini si trova nell'appendice.
- **Terminologia Chiara:** I termini tecnici sottolineati sono spiegati nel glossario.
- **Riassunti dei Capitoli:** Alla fine di ogni capitolo troverete riassunti concisi che vi daranno una panoramica dei punti chiave.
- **Raccomandazioni Concrete:** Ogni sottocapitolo si conclude con un elenco di consigli specifici per aiutarvi a mettere in pratica ciò che avete imparato.

## **Materiali bonus aggiuntivi sul nostro sito web**

Sul nostro sito web pianifichiamo di mettere a disposizione i seguenti materiali esclusivi:

- Contenuti bonus e capitoli aggiuntivi
- Un riepilogo complessivo compatto
- Una versione radiodrammatica. (In pianificazione)

Il sito web è attualmente in costruzione.



[www.SaageBooks.com/it/  
alimentazione\\_per\\_malattie\\_infiammatorie\\_croniche\\_intestinali-bo  
nus-BA2T1V2](http://www.SaageBooks.com/it/alimentazione_per_malattie_infiammatorie_croniche_intestinali-bonus-BA2T1V2)

# Indice

- 1. Principi fondamentali dell'alimentazione nelle malattie intestinali
  - 1. 1 Fabbisogno di nutrienti nelle malattie infiammatorie croniche intestinali
    - Apporto proteico nella fase acuta
    - Fabbisogno di vitamine in caso di malassorbimento
    - Apporto di minerali in caso di diarrea
  - 1. 2 Processi digestivi nel morbo di Crohn
    - Disturbi di assorbimento nell'intestino tenue
    - Utilizzo dei nutrienti
    - Fabbisogno energetico nel corso della malattia
  - 1. 3 Peculiarità nutrizionali nella colite ulcerosa
    - Intolleranze alimentari
    - Enzimi digestivi e assorbimento

- 2. Scelta e preparazione degli alimenti
  - 2. 1 Alimenti di base tollerabili
    - Prodotti a base di cereali e alternative
    - Alimenti ricchi di proteine
    - Tipi di verdura e metodi di preparazione
  - 2. 2 Gruppi di alimenti critici
    - Latticini e prodotti sostitutivi
    - Alimenti ricchi di fibre
    - Spezie e additivi
  - 2. 3 Metodi di cottura delicati
    - Cottura a vapore e stufatura
    - Cottura a bassa temperatura
    - Omogeneizzazione e setacciatura

- 3. Strategie nutrizionali nel corso della malattia
  - 3.1 Alimentazione nella fase acuta
    - Diete facilmente digeribili
    - Apporto di liquidi
    - Dieta di recupero dopo le riacutizzazioni
  - 3.2 Fase di remissione e reintroduzione graduale degli alimenti
    - Aumentare l'assunzione di cibo
    - Reintrodurre gli alimenti
    - Organizzazione dei pasti
  - 3.3 Adattamento alimentare a lungo termine
    - Apporto di nutrienti in base al fabbisogno
    - Pianificazione equilibrata dei pasti
    - Ritmi regolari dei pasti

- 4. Misure nutrizionali complementari
  - 4. 1 Integratori alimentari
    - Uso mirato di integratori vitaminici
    - Integrazione di minerali
    - Integrazione di oligoelementi
  - 4. 2 Supporto alla digestione
    - Colture probiotiche
    - Aiuti digestivi a base di erbe
    - Preparati enzimatici
  - 4. 3 Tenere un diario alimentare
    - Creare un diario dei sintomi
    - Documentare le tolleranze
    - Riconoscere i modelli alimentari

- 5. Gestione pratica della vita quotidiana
  - 5. 1 Preparazione dei pasti
    - Organizzare le scorte
    - Adattare le dimensioni delle porzioni
    - Ottimizzare la gestione del tempo
  - 5. 2 Pasti fuori casa
    - Pianificare le visite al ristorante
    - Pranzo sul posto di lavoro
    - Pasti da viaggio
  - 5. 3 Aspetti sociali
    - Feste e celebrazioni
    - Alimentazione in comunità
- Fonti
- Fonti delle immagini

# 1. Principi fondamentali dell'alimentazione nelle malattie intestinali



ome influisce la nostra alimentazione sul decorso delle malattie infiammatorie croniche intestinali? L'intestino, in quanto organo centrale della digestione, reagisce in modo particolarmente sensibile alla composizione dei nostri alimenti e al loro trattamento nel corpo. Le persone affette da morbo di Crohn o colite ulcerosa si trovano ad affrontare sfide particolari nella scelta quotidiana degli alimenti. Una corretta alimentazione può non solo alleviare i sintomi, ma anche migliorare significativamente la qualità della vita. In questo capitolo scoprirete le relazioni fondamentali tra alimentazione e salute intestinale - conoscenze che possono cambiare in modo duraturo il modo di affrontare la malattia.



## 1.1 Fabbisogno di nutrienti nelle malattie infiammatorie croniche intestinali



e malattie infiammatorie croniche intestinali (CED) pongono requisiti particolari per l'alimentazione. Le infiammazioni, la malassorbimento e la diarrea influenzano il fabbisogno di macro e micronutrienti. Un apporto insufficiente può influenzare negativamente il decorso della malattia e portare a carenze. Questo capitolo mette in luce le specifiche esigenze nutrizionali nelle CED e le sfide per un'adeguata fornitura di nutrienti. Tratta l'importanza delle proteine, delle vitamine e dei minerali, in particolare durante le fasi acute e in caso di malassorbimento. Continua a leggere per comprendere le basi di un'alimentazione adeguata alle esigenze nelle CED e per influenzare positivamente la tua qualità della vita.

*Nei casi di malattie infiammatorie croniche intestinali, a causa di infiammazione, malassorbimento e diarrea, vi è un aumento del fabbisogno di proteine, vitamine e minerali, che dovrebbe essere regolarmente controllato e compensato attraverso un'alimentazione adeguata o integrazioni.*

## Fornitura di proteine durante un attacco acuto



urante l'attacco acuto di una malattia infiammatoria cronica intestinale (CED), aumenta il fabbisogno di proteine. [s1] Questo fabbisogno elevato deriva dal processo infiammatorio e dalla conseguente perdita di proteine attraverso l'intestino. Un apporto proteico adeguato è importante in questa fase per supportare il processo di guarigione e minimizzare la perdita di massa muscolare. È particolarmente importante l'apporto di proteine quando l'assunzione orale di cibo è limitata. Ad esempio, in caso di forti dolori o diarrea, l'assunzione di cibo solido può risultare difficile. In tali casi, gli integratori alimentari orali possono rappresentare un'integrazione utile per soddisfare il fabbisogno proteico aumentato. [s1] L'alimentazione enterale, ovvero l'apporto di nutrienti tramite un sondino direttamente nello stomaco o

nell'intestino tenue, può essere un'altra opzione, soprattutto se l'assunzione orale di cibo non è sufficiente o non è possibile. [s1] [s2] Anche l'alimentazione parenterale, in cui i nutrienti vengono somministrati direttamente in vena, può essere presa in considerazione per garantire l'apporto di nutrienti. [s1] [s2] La decisione su quale forma di alimentazione sia più adatta nel caso specifico dovrebbe



*Legumi* <sup>[i1]</sup>



*Yogurt* <sup>[i2]</sup>

essere presa in consultazione con il medico curante o un team di nutrizione specializzato. [s1] In particolare, nel caso della colite



ulcerosa, è importante prestare attenzione a un apporto proteico equilibrato proveniente da diverse fonti.

Pesce, pollame magro, prodotti lattiero-caseari fermentati e uova forniscono proteine di alta qualità e possono essere integrati nel piano alimentare. [s3]

La carne rossa e quella lavorata dovrebbero invece essere ridotte, poiché possono irritare ulteriormente la mucosa intestinale. [s3] Le proteine vegetali provenienti da legumi sono anch'esse un'opzione, ma dovrebbero essere ben preparate per migliorare la digeribilità. [s3] I prodotti lattiero-caseari fermentati come lo yogurt possono avere effetti positivi sulla flora intestinale. [s3]



*stomaco* <sup>[i3]</sup>

## Utile sapere

### **Attacco acuto**

Una fase di infiammazione acuta nell'intestino, che può essere accompagnata da sintomi come dolori addominali, diarrea e perdita di peso. In questa fase, il fabbisogno di nutrienti è spesso aumentato.

### **Integratori alimentari orali**

Integratori che vengono assunti per via orale per soddisfare il fabbisogno di determinati nutrienti che potrebbero non essere sufficientemente assunti attraverso il cibo a causa della CED.

### **Malattia infiammatoria cronica intestinale**

La CED comprende malattie come il morbo di Crohn e la colite ulcerosa, caratterizzate da infiammazioni croniche nel tratto digestivo e che possono portare a perdite di nutrienti.

### **Prodotti lattiero-caseari fermentati**

Prodotti lattiero-caseari ottenuti tramite fermentazione con colture batteriche, come lo yogurt. Possono avere effetti positivi sulla flora intestinale.