

DIETA A SCARSO RESIDUO

La dieta a scarso residuo ("in bianco", leggera o povera di scorie) generalmente è rivolta a coloro che soffrono di stati di chetosi (acetone), gastriti o gastroduodeniti, di enteriti in via di risoluzione (non deve essere più presente diarrea) o stati post-influenzali che richiedono un periodo di cautela nella rialimentazione.

Generalmente si tratta di confezionare una dieta quasi priva di grassi animali (uova, latte intero ecc.), salumi, carni grasse, dolci e alimenti ricchi di fibre (verdure, legumi, pasta/pane integrale).

Utilizzare come condimento l'olio extra vergine d'oliva da consumare CRUDO, per evitare la scarsa digeribilità dei grassi sottoposti a cottura. Metodi di cottura preferibili: al forno, al vapore, lessatura.

Di seguito si indica un esempio di menù da utilizzare per un massimo di 3 giorni su semplice comunicazione scritta del genitore/tutore. Solo se l'indisposizione perdura per più di 3 giorni, è necessario rivolgersi al pediatra per una valutazione clinica ed un'eventuale dieta specifica.

Esempio di menù:

- Riso/pasta di semola con olio extra vergine di oliva e parmigiano
- Carne bianca / filetto di sogliola al vapore / parmigiano reggiano stagionato
- Carote al vapore e/o patate lesse
- Pane bianco
- Frutta fresca (se non diversamente indicato): consigliata mela o banana.

N.B.: È preferibile evitare alimenti contenenti zuccheri semplici in quanto favorevoli la fermentazione intestinale, nonché latte e latticini in genere, ad eccezione dello yogurt, che, se tollerato, regola la flora batterica intestinale, essendo un latte fermentato contenente bacilli vivi.

Le grammature restano invariate.

INDICAZIONI PER MENÙ NELLE "EMERGENZE"

È possibile adottare il menù seguente a seguito di interruzione di energia elettrica e/o interruzione fornitura acqua destinata al consumo umano (acqua potabile).

Inoltre, può essere fornito quanto segue come modalità "pranzo al sacco" a seconda delle indicazioni dell'Amministrazione Comunale o della Dirigenza Scolastica.

Cestino delle emergenze:

Grissini/crackers non salati in superficie.

Pane con prosciutto crudo/cotto; pane con formaggio fresco (il pane può essere sostituito da 30/40 grammi di grissini o crackers).

Se possibile, farcire il panino (insieme al prosciutto/formaggio) anche con pomodoro e/o foglie di lattuga condita con olio extravergine d'oliva.

Frutta fresca di stagione (anche doppia, in assenza di contorno). Se non disponibile: succo di frutta senza zuccheri aggiunti.

Acqua oligominerale imbottigliata.