

# DIETA PER INTOLLERANZA AGLI ADDITIVI ALIMENTARI

## AVVERTENZE PER I PAZIENTI

La lista che segue comprende i cibi e le bevande permessi e da evitare. Leggere con attenzione le diciture (anche minuscole), presenti sugli involucri dei cibi: alimenti con scritte quali "coloranti artificiali permessi", "conservanti", "bisolfito", "sodio benzoato", non vanno utilizzati. Il termine congelato o imbottigliato si riferisce ai prodotti in commercio e non a quelli prodotti in casa. Tutti gli alimenti non compresi in questa lista sono proibiti.

## ALIMENTI PERMESSI

Cereali	Grano, semolino, riso, tapioca
Farine	Grano, avena, granoturco, riso. NON USARE MISCELE SPECIALI CHE CONTENGONO COLORANTI
Pane	Grano, segale. NON USARE BISCOTTI O DOLCI, SE NON PRODOTTI IN CASA, E SENZA LIEVITO.
Pasta	Qualsiasi tipo di pasta fatta in casa. NON USARE PASTE CON COLORANTI
Verdure	Fresche, congelate, secche. NON USARE VERDURE IN SCATOLA Sono permessi: carciofi, broccoletti, barbabietole, cavoli, carote, cipolle, crescione, rapa, lattuga, funghi, zucca, ravanelli, cime di rapa. SONO VIETATI: CETRIOLI, POMODORI, PEPERONI, PATATE
Frutta	Fresca e sbucciata. Sono permessi: pera, ananas fresco, banana, mandarino. SONO VIETATI: MELA, ALBICOCCA, NOCI, CILIEGE, UVA SULTANINA, RIBES, UVA SPINA, POMPELMO, UVA, LIMONI, MELONI, ARANCE, PESCHE, PRUGNE, LAMPONI, FRAGOLE, NOCCIOLE, NOCI, MANDORLE.
Latte	Fresco. È PROIBITO IN CASO DI SENSIBILITÀ AL SALICILATO. È permesso lo yogurt naturale.
Burro	È permesso solo se privo di coloranti o conservanti. LE MARGARINE SONO PROIBITE.
Uova	Fresche
Carne	Fresca o congelata: manzo, agnello, pollo, tacchino, maiale, cavallo. SONO VIETATI: INSACCATI E CARNE IN SCATOLA. È OPPORTUNO ACCERTARSI PRESSO IL PROPRIO FORNITORE CHE LA CARNE NON SIA TRATTATA CON SOSTANZE "SBIANCANTI" (BISOLFITO) E NON PROVENGA DA ALLEVAMENTI INDUSTRIALI.

Pesce	Fresco o congelato. SONO VIETATI: IL PESCE AFFUMICATO, LE POLPETTINE O I BASTONCINI DI PESCE A MENO CHE NON SIANO FATTI IN CASA.
Minestre	Vanno preparate in casa con gli alimenti consentiti.
Oli Vegetali	Olio extra vergine e vergine di oliva.
Salse	Vanno preparate in casa con alimenti consentiti
Zucchero	È ammesso tranne che nei casi di sensibilità al bisolfito.
Aceto	VIETATO
Conservate e marmellate di frutta	Vanno preparate in casa con alimenti permessi.
Bevande	Sono permessi: acqua e caffè (non quello in preparazioni di pronto impiego). SONO VIETATI: VINO, BIRRA, SIDRO, ALTRE BEVANDE SIMILI, BEVANDE DOLCI, SUCCHI DI FRUTTA, BEVANDE GASSATE.

## ATTENZIONE

Per tutta la durata di questa dieta il paziente deve eliminare ogni farmaco, a meno di assoluta necessità. Particolare attenzione va posta ai farmaci contenenti acido acetilsalicilico, indometacina, fenilbutazone, sulindac o altri antiinfiammatori.

- Evitare lassativi, farmaci per il raffreddore, influenza, reumatismi, atalgie, dolori mestruali: controllare sempre il contenuto con il medico o il farmacista.
- Eliminare capsule e compresse colorate: quasi sempre sono disponibili farmaci non colorati con equivalente azione.
- Eliminare i dentifrici colorati. In caso di bisogno può essere utilizzato come analgesico/antinfiammatorio la nimesulide e come antipiretico il paracetamolo.