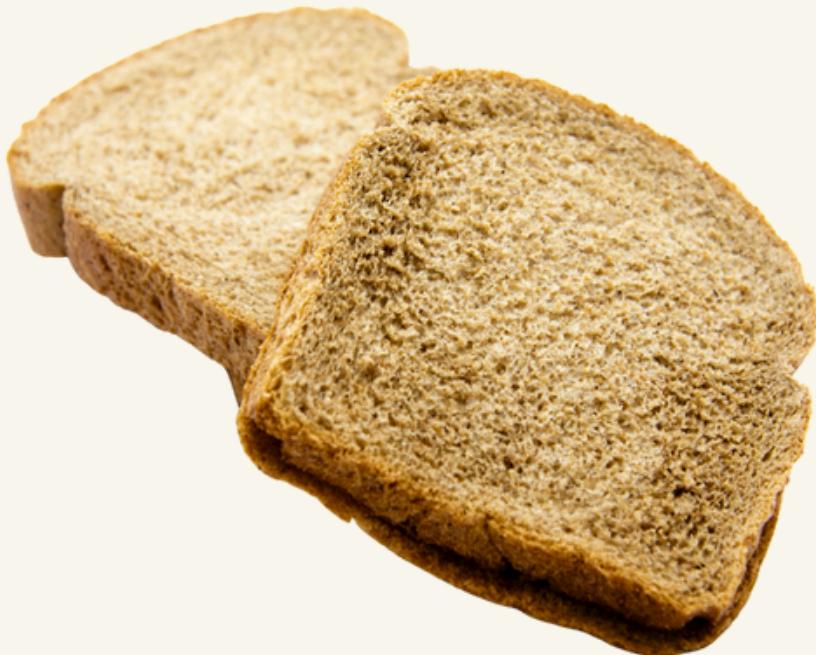




DIETA DOPO COLECISTECTOMIA LAPAROSCOPICA

*Indicazioni alimentari per un
recupero più sereno*



CHIRURGIA PER TUTTI

PERCHÉ È IMPORTANTE SEGUIRE UNA DIETA ADEGUATA DOPO L'INTERVENTO



Dopo l'asportazione della colecisti (colecistectomia), è importante seguire un'alimentazione leggera, graduale e povera di grassi.

Questo consente al fegato e all'intestino di adattarsi alla nuova condizione digestiva e riduce il rischio di sintomi come gonfiore, diarrea, nausea o difficoltà digestive.

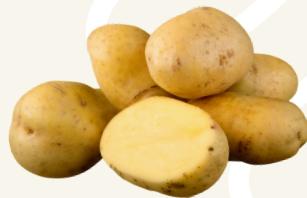
OBIETTIVI DELLA DIETA

- ✓ Favorire una digestione regolare senza il supporto della bile concentrata prodotta dalla colecisti
- ✓ Evitare disturbi gastrointestinali come diarrea, gonfiore, crampi o nausea
- ✓ Ridurre il carico sul fegato, che ora gestisce in modo diretto la produzione e il rilascio della bile
- ✓ Prevenire la formazione di feci grasse o difficilmente digeribili
- ✓ Aiutare il corpo a recuperare energia in modo graduale e sicuro

FASI DELLA DIETA

Giorno 1 - Dieta leggera

- Inizia con alimenti facili da digerire, in piccole quantità:
 - Brodo vegetale sgrassato
 - Riso in bianco
 - Patate lesse
 - Acqua, tè leggero o camomilla
- ✿ Evita grassi, fritti, alcolici e bevande gassate



Dal Giorno 2 in poi - Dieta povera di grassi

- Riprendi gradualmente un'alimentazione completa, con attenzione alla tolleranza individuale:
 - Pasta o riso conditi in modo semplice
 - Carni bianche ai ferri o al vapore
 - Verdure cotte
 - Frutta non acida (es. mela o pera sbucciata)
 - Pane bianco tostato, fette biscottate

✿ **Fraziona i pasti (5 al giorno) e mastica lentamente**

Nota per il paziente:

Ogni persona ha tempi di recupero diversi. Se non compaiono disturbi, non è necessario seguire una dieta liquida o semiliquida prolungata.



THE PLATE RULE

Componi il tuo pasto in modo bilanciato

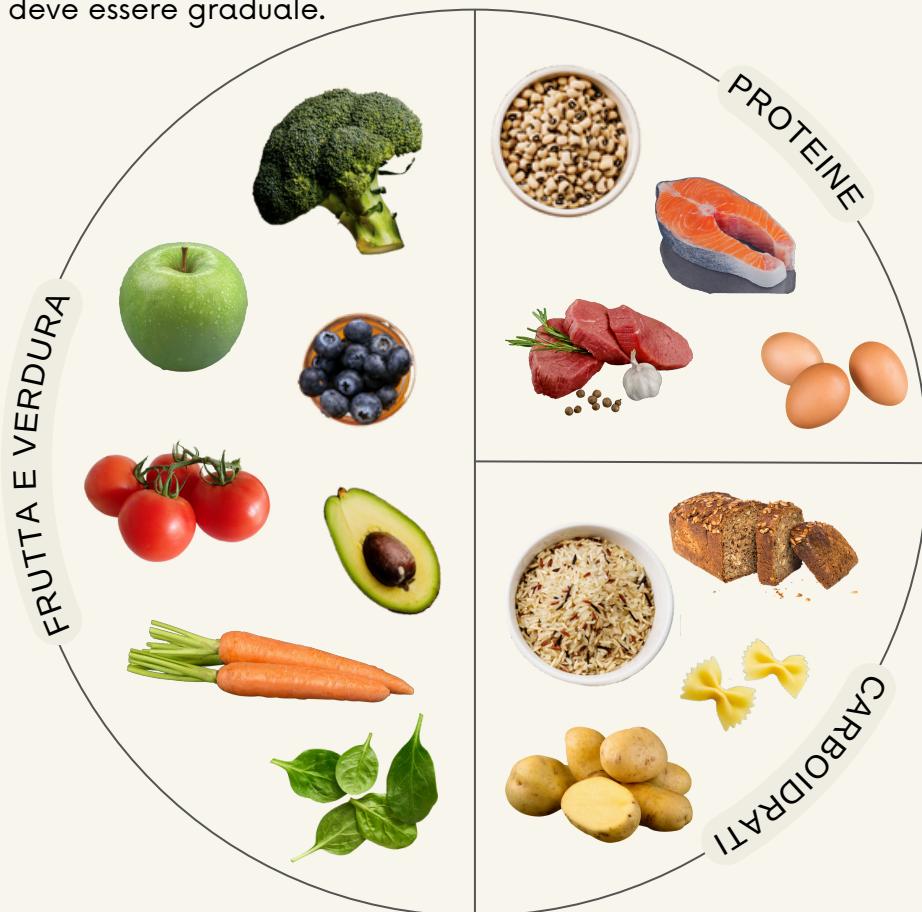
ALIMENTI CONSIGLIATI

FRUTTA E VERDURA

Frutta e verdura sono fondamentali per la salute intestinale, ma nei primi giorni dopo l'intervento è importante preferire cotture leggere e frutti non acidi, per evitare gonfiore e irritazioni. La reintroduzione dei vegetali crudi deve essere graduale.

PROTEINE

Le proteine sono essenziali per il recupero post-operatorio, ma devono essere magre e facilmente digeribili. Le cotture ideali sono al vapore, alla griglia o in padella antiaderente, evitando frittura o alimenti troppo elaborati.



CARBOIDRATI

I carboidrati forniscono energia facilmente disponibile e, se ben scelti, sono ben tollerati anche dopo l'intervento. È meglio evitare farine integrali o condimenti ricchi di grassi, preferendo preparazioni semplici e in porzioni moderate.

THE PLATE RULE

Componi il tuo pasto in modo bilanciato

ALIMENTI CONSIGLIATI

FRUTTA E VERDURA

- Verdure cotte (zucchine, carote, patate, finocchi)
- Frutta non acida e matura (mela, pera, banana)
- Passati di verdura
- Piccole porzioni di verdure crude ben tollerate (in fase avanzata)



CARBOIDRATI

- Pasta e riso in bianco o conditi con olio a crudo
- Pane bianco tostato, fette biscottate
- Patate lesse
- Semolino, crema di riso

PROTEINE

- Carne bianca: pollo, tacchino, coniglio
- Pesce magro: merluzzo, sogliola, platea
- Uova sode o in camicia (max 2-3 a settimana)
- Yogurt magro bianco (se tollerato)
- Formaggi freschi magri (es. ricotta vaccina, fiocchi di latte)



CHIRURGIA PER TUTTI

CONSIGLI PRATICI

Mangiare dopo un intervento di colecistectomia non significa "stare a dieta", ma imparare a voler bene al proprio sistema digestivo, almeno per un po'.

Ecco alcuni consigli semplici ma fondamentali per evitare fastidi e favorire un recupero rapido e sereno:

FRAZIONA I PASTI

Evita abbuffate: meglio 4-5 piccoli pasti al giorno, ben distribuiti, per non sovraccaricare il fegato e facilitare la digestione.



MASTICA LENTAMENTE

Prenditi il tuo tempo. Una buona masticazione aiuta lo stomaco e riduce il rischio di gonfiore.

PREFERISCI COTTURE LEGGERE

Scegli cotture come vapore, griglia, bollitura o forno. Evita fritti e soffritti, almeno nelle prime settimane.

LIMITA I GRASSI (SENZA ELIMINARLI DEL TUTTO)

Il fegato produce ancora bile, ma senza la colecisti il flusso è continuo e meno concentrato. Troppe sostanze grasse tutte insieme possono creare disagio.

BEVI A PICCOLI SORSI DURANTE LA GIORNATA

Almeno 1,5 litri al giorno di acqua naturale, lontano dai pasti principali, aiuta l'intestino a lavorare meglio.

OSSERNA LA TUA TOLLERANZA

Ogni organismo è diverso: reintroduci gradualmente gli alimenti e valuta come reagisce il tuo corpo. Se un cibo ti dà fastidio, sospendilo per qualche giorno.



**FA' CHE IL CIBO
SIA LA TUA
MEDICINA E LA
MEDICINA IL
TUO CIBO.**

IPPOCRATE

