“DIETA A SCARSO RESIDUO”

La dieta a scarso residuo (“in bianco”) 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.

Utilizzare come condimento l’olio extra vergine d’oliva da consumare **CRUDO** per evitare la scarsa digeribilità dei grassi sottoposti a cottura.

Di seguito si indica un esempio di menù da utilizzare per un massimo di 3 giorni.

Esempio di menù:

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

Le modalità di cottura e di fruizione del suddetto menù a scarso residuo dovranno essere adeguate alla fascia d’età del bambino e alle sue capacità masticatorie.

Per quanto riguarda i lattanti ci si atterrà alle indicazioni fornite dal pediatra di riferimento.

N.B. E’ preferibile in generale evitare alimenti contenenti zuccheri semplici in quanto favorenti 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 in ogni caso invariate.