



La dieta consigliata per i pazienti con *colecistiasi*  
o appena sottoposti a *colecistectomia* (per circa 2 mesi)

**Definizione:** Si prefigge il raggiungimento di un peso ideale con un regime ipocalorico graduale esattamente parametrato alle esigenze nutrizionali del paziente.

Essenzialmente ipocalorica e ipolipidica, normoproteica, con pasti piccoli e frazionati per impedire tempi di svuotamento troppo prolungati e il rischio di sovrassaturazione a digiuno della bile.

Si consiglia l'assunzione di acqua negli intervalli tra un pasto e l'altro.

**Sintesi:** Dieta ipocalorica e ipolipidica opportunamente frazionata con scelta di piatti semplici, poco elaborati, privilegiando carboidrati complessi e fibra per il controllo glicemico, con riduzione drastica di grassi saturi e colesterolo.

Frutta e verdura meglio cotte. Condimenti vegetali a crudo.

**Alimenti vietati:** Uova, latte intero, formaggi freschi - erborinati, insaccati, inscatolati, in salamoia, carni e pesci grassi, frattaglie, grassi animali, frittture, stufati, cavoli, broccoli, olive, pere, banane, arance, fichi, datteri, avocado, frutta secca, spezie, caffè, dolci farciti, creme, salse, alcoolici.

**Frequenza pasti consigliata:** 5

**N.B.** Un alimento che aiuta una regolare produzione di bile è il carciofo o gli estratti di carciofo che puoi trovare anche in farmacia.

## ***COLECISTITE / INSUFFICIENZA BILIARE***

### **Definizione:**

Dieta di secondo approccio dopo l'episodio acuto.

Dieta essenzialmente ipocalorica, povera di grassi e parzialmente povera di proteine animali per normalizzare la secrezione biliare.

Tendenzialmente vegetariana, con alimenti cotti, ricchi di mucillagini o fibre idrosolubili.

**Sintesi:** Dieta ipocalorica, ipolipidica, frazionata, ricette semplici, verdura e frutta cotta, frutta negli spuntini.

Condimenti vegetali a crudo.

Eventuali supplementazioni di fibra idrosolubile.

**Alimenti vietati:** Spezie, carni conservate - insaccate - affumicate, pesci grassi molluschi, cacciagione, cacao, cioccolato, caffè, vino, bevande gassate, antipasti, carni arrosto o poco cotte, anatra, oca, roast-beef, estratti di carne, formaggi freschi, grassi animali e vegetali cotti, salse, aceto.

**Frequenza pasti consigliata:** 5

### ***ESEMPIO DI MENU N°1***

#### COLAZIONE

LATTE SCREMATO 150 G CON ZUCCHERO 5 G  
CEREALI O FETTE BISCOTTATE INTEGRALI N° 3

#### ORE 11.00

ORZO CON ZUCCHERO 5 G

#### PRANZO

PASTA E LENTICCHIE 100 G  
INSALATA MISTA  
PANE E UN BICCHIERE DI VINO  
FRUTTA FRULLATA 200 G

#### MERENDA

CAPPUCCINO CON LATTE SCREMATO  
FETTE BISCOTTATE N° 2

#### CENA

PETTI DI POLLO AL MARSALA CON SPINACI LESSI  
O CON PURÈ DI VERDURE MISTE  
O MINISTRONE  
PANE

### ***ESEMPIO DI MENU N° 2***

#### COLAZIONE

TÈ CON CEREALI O  
FETTE BISCOTTATE INTEGRALI N° 3

#### ORE 11.00

YOGURT ALLA FRUTTA

#### PRANZO

INSALATA DI FARRO  
FINOCCHI ALL' INSALATA O  
CAROTE LESSE PASSATE ALL'OLIO CRUDO  
PANE E UN BICCHIERE DI VINO  
FRUTTA DI STAGIONE 200 G

#### MERENDA

FRULLATO DI FRUTTA 200 G

#### CENA

PENNE CON MELANZANE  
SPIGOLA AL CARTOCCIO  
PANE E UN BICCHIERE DI VINO  
MACEDONIA DI FRUTTA