

ALIMENTARSI INFORMATI

COLECISTECTOMIA

La colecistectomia è un intervento chirurgico attraverso cui viene asportata la colecisti, detta anche cistifellea. La sua funzione è quella di concentrare la bile che mescolandosi con il cibo permette l'assorbimento dei grassi e delle vitamine liposolubili.

Dopo l'intervento, il normale processo digestivo non verrà interrotto in quanto la bile verrà rilasciata nell'intestino direttamente dal fegato.



QUALI CIBI MANGIARE?

Dopo l'intervento è essenziale seguire un primo periodo di adattamento in cui l'alimentazione dovrà essere ipolipidica, frazionata in cinque piccoli pasti al giorno, preferendo piatti semplici e poco elaborati.

Assumere molti vegetali come frutta, verdura, carboidrati complessi e alimenti ricchi di fibra.

Una volta superato questo primo periodo si dovrà gradualmente ritornare ad un modello alimentare sul modello della dieta mediterranea, reinserendo uno alla volta i vari alimenti. La reintroduzione dei grassi dovrà essere graduale e moderata nel tempo.



QUALI CIBI EVITARE?

Si consiglia, nel periodo successivo all'intervento, di limitare il più possibile gli alimenti ricchi di colesterolo e grassi saturi.

Alcuni esempi di alimenti che devono essere ridotti per questo primo periodo sono:

- Formaggi;
- Salumi;
- Fritti;
- Uova;
- Burro, lardo, strutto, margarina;
- Carne affumicata e carni grasse;
- Salse e alimenti molto conditi;
- Frutta secca;
- Caffè;
- Peperoncino e spezie piccanti;
- Cioccolato.

QUALI BUONE ABITUDINI ADOTTARE?

- Ridurre il peso se in sovrappeso;
- Fare attività fisica moderata e costante, ad esempio camminare per 30-40 minuti al giorno;
- Evitare pasti abbondanti.