

Cosa mangiare con la diarrea



INDICE

■ [Definizione di diarrea](#)

■ [Il legame tra diarrea e alimentazione: le cause](#)

■ [Cosa mangiare quando si ha la diarrea](#)

■ [Cosa non mangiare con la diarrea](#)

■ [Cosa fare con la diarrea: consigli comportamentali](#)

Definizione di diarrea

Si parla di **diarrea** quando vi è un aumento della frequenza delle evacuazioni intestinali, accompagnato da una modifica della consistenza, ovvero feci liquide o semiliquide.

La diarrea può essere determinata dall'alterazione dell'assorbimento e/o aumento della secrezione intestinale, dalla motilità intestinale accelerata, dall'infiammazione o da alterazioni della barriera mucosale (composta dalle cellule apicali e dalle tight junction). La diarrea si può distinguere in:

- **Diarrea acuta:** la diarrea acuta dura meno di due settimane ed è spesso correlata ad infezioni (virali, batteriche o parassitarie) o intossicazioni alimentari.
- **Diarrea cronica:** differentemente dalla diarrea acuta, la diarrea cronica persiste per più di quattro settimane e può essere il segnale di condizioni come malassorbimento, malattie infiammatorie intestinali o disordini funzionali come la sindrome dell'intestino irritabile.

Il legame tra diarrea e alimentazione: le cause

Diarrea e alimentazione sono strettamente legate perché ciò che mangiamo influisce direttamente sul funzionamento del nostro sistema digerente.

In particolare:

- **Contaminazione e Infezioni:** alimenti o [acqua contaminati](#) da batteri, [virus](#) o parassiti possono scatenare infezioni intestinali e diventare **cause della diarrea**. Ad esempio, un consumo di cibi mal conservati o non [adeguatamente cotti](#) aumenta il rischio di [intossicazioni alimentari](#).
- **Intolleranze e Allergie:** le intolleranze alimentari (ad esempio l'intolleranza al lattosio) o le reazioni allergiche, possono irritare l'intestino, impedendo il corretto assorbimento dei nutrienti ed essere cause di diarrea.
- **Effetto dei Cibi Irritanti e Procinetici:** alimenti particolarmente [grassi](#), [piccanti](#) o ricchi di [zuccheri](#) o polioli possono stimolare un'eccessiva secrezione di liquidi nell'intestino o accelerare il transito intestinale, contribuendo allo sviluppo della diarrea.
- **Alterazioni della Flora Intestinale:** una dieta squilibrata, soprattutto se povera di fibre e ricca di alimenti [ultra-processati](#), può alterare la flora batterica intestinale. Questo squilibrio (disbiosi) può compromettere la funzione digestiva e portare a problemi come la diarrea.

Cosa mangiare quando si ha la diarrea

Quando si ha la diarrea, in particolare in **fase acuta**, è importante seguire una dieta che aiuti a ripristinare l'equilibrio dell'intestino e prevenire la disidratazione, in particolare **bere molti liquidi** e mangiare alimenti facilmente digeribili a **basso contenuto di fibre** e con **potere astringente**.

Ecco cosa mangiare quando si ha la diarrea:

- [acqua](#), soluzioni reidratanti, brodo leggero sgrassato, brodo vegetale chiaro,
- riso bianco cotto facendo assorbire tutta l'acqua perché mantenga l'amido,
- patate lesse al vapore, carote cotte e frullate,
- pollo o tacchino bollito o grigliato senza condimenti, pesci magri cotti al vapore,
- crackers, pane tostato, fette biscottate ed altri alimenti secchi senza grassi,
- banane, mele crude o frullate o grattugiate, ma anche cotte senza zucchero aggiunto,

Questa alimentazione in caso di diarrea, è un regime alimentare povero di [proteine](#), [vitamine](#) e [calorie](#) e, se protratto a lungo termine, può portare alla malnutrizione. Quindi, è consigliabile seguire una dieta per diarrea solo per pochi giorni.

In passato, in caso di diarrea, si riteneva che il digiuno fosse essenziale per "far riposare l'intestino", ma oggi sappiamo che questa pratica può peggiorare l'assorbimento della mucosa intestinale.

Vi sono anche convinzioni che con la diarrea non si debba consumare latte o derivati. In effetti, durante la diarrea alcune persone possono sviluppare [intolleranza al lattosio](#) ed è pertanto consigliabile **non consumare latte non delattosato e latticini freschi**.

In una dieta per la diarrea, potrebbero invece aiutare nutrienti come il [calcio](#), che può offrire protezione contro alcune infezioni gastrointestinali, oltre lo [zinco](#), poiché efficace nel ridurre la durata della diarrea.

Il Grana Padano DOP è fatto con il latte fresco ma è naturalmente **privo di lattosio** e ricco di **calcio biodisponibile**, **zinco** e **proteine**, con i nove [aminoacidi essenziali](#), oltre alla vitamina B12. Con la diarrea, il Grana Padano DOP può essere usato grattugiato per insaporire i brodi leggeri o il riso bollito e anche come secondo al posto di uova o carne insieme a crackers e pane tostato.

Cosa non mangiare con la diarrea

Come già descritto in precedenza, la diarrea può essere conseguenza di un'irritazione intestinale, è pertanto sconsigliabile, specialmente in fase acuta, consumare alimenti che possono aumentare lo stato di irritazione, aumentare la frequenza delle evacuazioni e la liquefazione delle feci aggravando la sintomatologia.

Vi sono quindi alimenti da evitare con la diarrea, tra questi troviamo:

- **Cibi grassi o fritti** perché più difficili da digerire.

- Latte e latticini freschi, se non privi di lattosio, con lattosio.
- Alimenti ricchi di fibre insolubili: [cereali integrali](#), [verdure](#), [legumi](#) e [frutta](#) con la buccia, che potrebbero.
- Bevande zuccherate, anche con [dolcificanti naturali](#) (polioli), gassate.
- Vino e bevande alcoliche in generale.
- **Dolci** e [cioccolato](#) per l'effetto osmotico degli zuccheri, per la fermentazione da parte del microbiota, e per la possibile presenza di lattosio e grassi di difficile digestione.

Cosa fare con la diarrea: **consigli comportamentali**

Una volta che i sintomi iniziano a migliorare, è importante reintrodurre gradualmente alimenti più complessi e ricchi di nutrienti, assicurandosi che l'apparato digerente si adatti senza problemi.

- Mangia pasti piccoli e [frequenti](#) per ridurre il carico sul sistema digestivo.
- Mastica lentamente e evitare cibi troppo caldi.

Individuate le cause della diarrea, in base alla diagnosi possono poi essere necessarie diete speciali per la gestione della diarrea cronica quali:

- dieta [FODMAP](#) se diarrea legata a sindrome colon irritabile,
- dieta senza lattosio se intolleranza al [lattosio](#),
- dieta senza glutine se [celiachia](#) diagnosticata
- dieta a basso contenuto di grassi se insufficienza pancreatica o malassorbimento dei grassi.

In caso di diarrea continua e persistente per più di qualche giorno, se si notano segni di disidratazione (come sete eccessiva, minzione ridotta, vertigini) o se compaiono sintomi gravi come febbre alta o sangue nelle feci, è importante rivolgersi al medico di famiglia o al gastroenterologo per una valutazione approfondita della causa.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

[Dott.ssa Laura Iorio](#).

Medico specializzato in scienza dell'alimentazione.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Shankar S et al "Diet and Management of Diarrhea" Indian J Pediatr. 2024.

Steffen R et al "Diet in the treatment of diarrhea: from tradition to evidence." Clin Infect Dis. 2004.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.