

# Alimentazione per bambini con stomatite

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

- [Stomatite nei bambini](#)
- [Come riconoscere la stomatite](#)
- [Segni e sintomi della stomatite](#)
- [Cosa fare se il bambino ha la stomatite](#)
- [Dieta per bambini con stomatite: linee guida generali](#)
- [Stomatite nel bambino: cibi sconsigliati](#)
- [Stomatite nel bambino: cibi da mangiare con moderazione](#)
- [Stomatite nel bambino: cibi consigliati](#)
- [Vitamine e minerali per la stomatite](#)
- [Leggi anche](#)

## Stomatite nei bambini

La **stomatite** è una delle malattie più comuni tra i bambini ed è molto **fastidiosa e dolorosa**, perché **causa delle lesioni** (piccole ulcere o afte) **in bocca e sulle labbra**. Può colpire **bambini di ogni età** e, di solito, si manifesta come **conseguenza o sintomo collaterale di un'altra malattia generalizzata**: per esempio, la stomatite può comparire nella fase di convalescenza da malattie infettive acute (come la tonsillite), dopo lunghi periodi di terapia antibiotica, quando spunta un nuovo dente nella gengiva, ecc. In questi casi, il bambino o la bambina avrà difficoltà a mangiare e il genitore deve organizzare una dieta che permetta l'assunzione dei nutrienti necessari per la crescita e per sconfiggere la malattia.

## Come riconoscere la stomatite

Innanzitutto, bisogna capire di che tipo di stomatite soffre il bambino, in quanto esistono trattamenti diversi a seconda della tipologia di malattia.

In età pediatrica, le forme di stomatite che compaiono più frequentemente sono:

- **La stomatite aftosa ricorrente** (SAR), molto comune tra i bambini, che si contraddistingue per l'eruzione di piccole ulcere nel cavo orale e può svilupparsi anche da adulti. Questo tipo di stomatite **non è contagiosa e non può essere trasmessa** da un soggetto all'altro. Ha esordio, solitamente, nei bambini dai 10 anni in avanti e negli adolescenti. Può tornare spesso, le ricadute si presentano a intervalli di 1-4 mesi per diversi anni dopo l'episodio iniziale.

- **La stomatite erpetica (o gengivostomatite)**, che è caratterizzata dalla comparsa di **vescicole** in tutta la bocca che, piano piano, si rompono e si trasformano in lesioni (ulcere) **molto dolorose e sanguinanti**. Essendo causata dallo stesso virus **dell'herpes labiale**, questo tipo di stomatite **può essere trasmessa** da un soggetto malato a uno sano per contatto diretto (es. saliva, nel caso di fratelli o sorelle che mangiano con la stessa posata) oppure indiretto, ad esempio utilizzando lo stesso spazzolino o lo stesso asciugamano del bambino infetto. La malattia si risolve, in genere, nel giro di 10-21 giorni.

## Segni e sintomi della stomatite

Un bambino con **stomatite aftosa ricorrente**:

- **Avrà ulcere o afte** con una base biancastra e arrossate ai bordi, solitamente all'interno delle labbra, delle guance e sulla lingua.
- Le ulcere/afte sono **grandi circa quanto una lenticchia, sono molto dolorose e scompaiono senza lasciare cicatrici** nel giro di 5-15 giorni.
- Non ha la febbre, ma rifiuta il cibo perché le ulcere bruciano e fanno molto male.

Un bambino con **stomatite erpetica**:

- **Avrà tantissime vescicole situate su tutta la bocca e anche intorno ad essa**. Queste vescicole, con il passare dei giorni, **si rompono e si trasformano in ulcere** molto doloranti, con perdita di **sangue**, portando il bambino ad avere difficoltà nel mangiare.
- **Febbre elevata**.
- **Compromissione delle condizioni di salute generale**.

## Cosa fare se il bambino ha la stomatite

**La stomatite aftosa ricorrente**, non essendo causata direttamente da un'infezione batterica o virale, **non si cura con antibiotici o antivirali**. L'obiettivo primario del trattamento consiste quindi nel **ridurre l'intensità dei sintomi dolorosi** utilizzando, ad esempio, **anestetici o cortisonici locali** da applicare sulla lesione. Il pediatra potrebbe prescrivere **antinfiammatori non steroidei** oppure, nelle forme più gravi, **farmaci cortisonici**.

Invece, **la stomatite erpetica**, essendo causata dal virus *Herpes simplex di tipo 1*, si cura con **farmaci antivirali**.

- Se pensi che tuo figlio o tua figlia possa avere la stomatite, portalo/a dal pediatra: sarà lui a riconoscere il tipo di malattia e ad indicarti la terapia da seguire.

## Dieta per bambini con stomatite: linee guida generali

Nonostante le afte dolorose in bocca, l'alimentazione del bambino non deve mai essere interrotta per garantirgli l'assunzione dei nutrienti necessari per la crescita, ma non va neanche forzata. La cosa migliore da fare è organizzare una dieta adeguata per far assumere al bambino o alla bambina un corretto apporto di **calorie (energia) e proteine**, oltre che di nutrienti che servono a **rafforzare il suo sistema immunitario**. Ricorda che per prevenire la stomatite è fondamentale che tuo figlio o tua figlia **si lavi i denti dopo ogni pasto**, tutti i giorni.

1. Assicurati che il bambino **si idrati correttamente**. Per controllare il grado di idratazione puoi **controllare le urine** del bambino o della bambina: se sono scure e torbide, necessita di bere di più.
2. Evita nella dieta gli **alimenti speziati, piccanti, molto salati o acidi** perché possono irritare ulteriormente la mucosa della bocca, già indebolita dalla malattia.
3. Evita alimenti e bevande eccessivamente calde.
4. Proponi cibi freschi e salutari, ricchi di acqua, sali minerali, vitamine e antiossidanti.
5. Le piccole ulcere potrebbero rendere difficile la masticazione e la deglutizione del bambino o della bambina. Per questo è meglio **prediligere cibi a consistenza morbida**.
6. Preferisci metodi di cottura semplici, cioè senza aggiunta di grassi (es. cottura a vapore, in forno, al cartoccio, ecc.), anziché la frittura, la cottura in padella con abbondanti quantità di olio o burro e i bolliti di carne.

## Stomatite nel bambino: cibi sconsigliati

- **Agrumi e frutta acidula** come mandarini, arance, limone, pompelmo, ananas, ribes, ecc., in quanto rischiano di irritare ulteriormente il cavo orale infiammato.
- **Verdura acidula** come pomodori, peperoni e melanzane.
- **Spezie**, in particolare quelle più piccanti come **peperoncino, curry, pepe e zenzero**.
- **Frutta secca** difficile da masticare per la sua durezza, come **noci**, nocciole e **mandorle**.
- **Cibi duri, croccanti e secchi** che richiedono una maggiore masticazione e possono graffiare la cavità orale, come cracker, pane tostato, bruschette, ecc.
- **Cioccolato**, in quanto può irritare la mucosa della bocca.
- **Cibi molto salati** come noccioline, salatini, patatine in sacchetto, ma anche gli affettati (perché nella loro preparazione richiedono grandi quantità di sale) e le salse tipo soia.
- **Cibi da fast-food**, perché contengono spesso grandi quantità di sale e **grassi trans**.

## Stomatite nel bambino: cibi da mangiare con moderazione

- **Gelato**, possibilmente alla frutta.
- **Dolci fatti in casa** come **torte semplici** e budini, in cui puoi moderare la quantità di zuccheri e grassi dell'impasto.

La consistenza morbida di questi cibi, inclusa la freschezza del gelato, li rende adatti per i bambini con la stomatite. Questi alimenti possono incentivare l'appetito dei bimbi, che è spesso scarso con questa malattia, ma **non possono rappresentare gli unici cibi della dieta** perché contengono zuccheri (soprattutto aggiunti), il cui eccesso nell'alimentazione può predisporre i bambini a tante malattie serie come obesità e diabete.

**Vuoi sapere quanto zucchero mangia ogni giorno tuo figlio o tua figlia e quanto invece ne dovrebbe mangiare alla sua età?** Calcolalo gratis e velocemente con **lo Zuccherometro**.

## Stomatite nel bambino: cibi consigliati

- **Frutta fresca** (ed accezione di quella citata al capitolo 5), privilegiando frullati o mousse di frutta (senza aggiungere zucchero) poiché più facili da masticare e deglutire.
- **Verdure** (ad accezione di quella citata al capitolo 5) **soprattutto cotte**, più facili da masticare e deglutire. Puoi proporre minestrone, vellutate, creme o zuppe, da insaporire con Grana Padano DOP grattugiato al posto del sale per raggiungere il fabbisogno giornaliero di calcio e proteine.
- **Acqua**, il bambino deve bere almeno **1,5 litri di acqua oligominerale naturale al giorno**. Consigliate anche bevande come camomilla, tisane o infusi di frutta (senza zucchero) per garantire una buona idratazione.
- **Cereali come pasta, pane, riso, orzo, farro**, ecc. per raggiungere il fabbisogno di carboidrati complessi, indispensabili per avere energia. Scegli i formati che possono essere consumati in zuppe o minestrone, che contribuiscono a garantire anche la corretta idratazione. Lascia raffreddare il piatto prima di servirlo: il calore eccessivo irrita le mucose della bocca.
- **Brodo vegetale, pastina e minestre in brodo**, utili per garantire corretto apporto di liquidi.
- **Patate**, da consumare in alternativa ai cereali perché **non sono verdure**. Consigliato, in particolare, il purè di patate poiché molto facile da deglutire e di solito molto gradito ai bambini. Puoi condirlo con Grana Padano DOP grattugiato al posto del sale: questo formaggio è **il più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, inoltre apporta buone **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine importanti per la crescita come la B12** e antiossidanti come **vitamina A, zinco e selenio**.
- **Carni** scelte nei tagli più magre e private del grasso visibile, come manzo, vitello, pollo, tacchino, ecc. Se il bambino non riesce a masticare la carne, puoi frullarla o sminuzzarla finemente oppure puoi sostituirla con gli omogeneizzati.
- **Pesci magri** (branzino, pesce spada, merluzzo, spigola, ecc.), freschi o surgelati, cucinati preferibilmente lessi o al vapore, ai ferri o al forno, senza aggiunta di olio, in quanto sono ricchi di **fosforo e omega 3**.
- **Uova**, consumate in camicia piacciono alla maggior parte dei bambini e sono facili da masticare. Non più di 2 alla settimana.

- **Legumi** come fagioli, lenticchie, ceci, piselli, ecc., in quanto forniscono energia, proteine vegetali, ferro e fibre, ottimi da aggiungere alle minestre o nelle zuppe per creare **piatti unici**.
- **Latte e derivati**, quali yogurt e formaggi freschi o stagionati come Grana Padano DOP. Lo yogurt, per la sua consistenza morbida e la sua freschezza, è un ottimo spuntino molto gradito dai bambini in corso di stomatite. Clicca **qui** se vuoi ottenere **gratis un menu settimanale di spuntini e merende** calcolato per le calorie giornaliere di tuo figlio o tua figlia.
- **Olio d'oliva** (a crudo e con moderazione) per condire le pietanze, ottimo per il suo contenuto di vitamina E.

## Vitamine e minerali per la stomatite

Alcuni studi scientifici hanno dimostrato che alcune carenze nutrizionali possono predisporre alla stomatite aftosa ricorrente. Pertanto, di seguito un piccolo elenco delle vitamine e dei sali minerali implicati e gli alimenti che ne sono maggiormente ricchi (consigliati per la malattia).

- **Vitamina C**: cavoli, rucola, kiwi, fragole e agrumi (se non irritano le mucose del bambino), papaia, ciliegie, lattuga.
- **Acido folico**: asparagi, tuorlo d'uovo, broccoletti di rapa, carciofi, bieta, barbabietole rosse, spinaci. Anche i legumi (ceci, fagioli) contengono acido folico.
- **Zinco**: Grana Padano DOP, fegato, agnello, polpo, tacchino, alici.
- **Ferro**: frattaglie, caviale, fagioli, pistacchi, uova.
- **Vitamina B12**: Grana Padano DOP, agnello, affettati.

### Collaborazione scientifica

#### **Dott.ssa Laura Iorio**

medico specialista in Scienza dell'Alimentazione.

### Supervisione scientifica

#### **Dr.ssa Valeria Papaciuoli**

medico specialista in Pediatria

## Leggi anche

{article-slider}

### 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.