

# Alimentazione per bambini con gastroenterite



## INDICE

## Come riconoscere la gastroenterite

La **gastroenterite** è un'**infezione contagiosa** molto frequente tra i bambini, **che colpisce contemporaneamente stomaco e intestino**, causando **nausea, vomito e diarrea**. Nel nostro paese è **la causa più frequente di ricovero ospedaliero in età pediatrica** ed è bene, in quanto genitore, **non sottovalutarla** perché, soprattutto nei bambini più piccoli di cinque anni, è strettamente legata al **rischio di disidratazione**. Continua a leggere per sapere da cosa è causata, come riconoscerla, quale dieta è più adatta per garantire una rapida guarigione dei bambini e come proteggerli dal contagio.

Di solito, la gastroenterite è causata **da virus** (Rotavirus, Norovirus e Adenovirus), gli agenti infettivi che rappresentano **la causa di quasi tutte le forme di gastroenterite** nei bambini, **da batteri** (Salmonella, Campylobacter jejuni ed Escherichia coli), più frequenti quando **si viaggia all'estero**, e in rari casi **da parassiti** (Giardia lamblia e l'Entamoeba histolytica).

Quando il bambino contrae la gastroenterite (soprattutto in caso di infezioni virali), i primi sintomi saranno **vomito e diarrea** che, in alcuni casi, compaiono insieme a:

- **Febbre**
- **Bruciore di stomaco o mal di stomaco**
- **Inappetenza**
- **Emicrania**
- **Stanchezza, debolezza**
- **Sonnolenza**

I disturbi hanno un **periodo di incubazione breve** e compaiono **uno o due giorni dopo che il bambino si è infettato**. Le **scariche diarroidiche** possono arrivare anche a **otto-dieci al giorno** e la consistenza delle feci è principalmente **liquida o poltacea**. Nel caso in cui vedessi del sangue nelle feci di tuo figlio o tua figlia, contatta subito il pediatra.

**Ricorda:** più il bambino è piccolo, maggiore sarà il rischio di disidratazione (dovuta al numero delle evacuazioni, alla quantità di feci emessa, agli episodi di vomito e alla difficoltà di assumere la giusta quantità di liquidi con l'alimentazione).

# Cosa fare se il bambino ha la gastroenterite

Se pensi che tuo figlio o tua figlia possa aver contratto la gastroenterite, la prima cosa da fare è **contattare il pediatra**, che ti guiderà nel trattamento della malattia. Solo nel caso in cui il bambino stia visibilmente male, con febbre alta, sangue nelle feci o se i sintomi si protraggono **oltre gli otto giorni**, il pediatra potrà prescrivere **specifici esami delle feci** per individuare l'agente patogeno che causa la gastroenterite.

In ogni caso, non allarmarti perché la **prognosi della malattia è benigna** e, nella maggior parte dei casi, **si risolve spontaneamente**. Per le gastroenteriti causate da virus, la cura consiste in una **soluzione reidratante orale** e in un **antipiretico** in caso di febbre. I **probiotici** possono avere un effetto benefico sulla flora batterica intestinale.

Con la gastroenterite batterica, solo in casi selezionati e dopo l'isolamento e la caratterizzazione del batterio, il pediatra potrà prescrivere **un antibiotico specifico**; una terapia farmacologica specifica è richiesta anche in caso di gastroenterite parassitaria.

## Dieta per bambini con gastroenterite: linee guida generali

In quanto genitore, il tuo compito è quello di garantire al bambino un corretto apporto di **proteine e calorie (energia)**, proponendogli alimenti semplici ma appetitosi. Nonostante tuo figlio o tua figlia a causa di vomito e diarrea possa avere difficoltà a mangiare, **l'alimentazione non deve essere mai interrotta, ma neanche forzata**. Devi offrire pasti piccoli ma molto frequenti durante la giornata, in modo da raggiungere i fabbisogni nutrizionali che garantiscono un recupero ponderale significativo.

In generale, dovresti:

1. Garantire al bambino una buona idratazione. Leggi [questo articolo](#) per sapere quale acqua è migliore per i bambini.
2. Preferire metodi di cottura semplici, cioè senza grassi aggiunti, come la cottura a vapore, in microonde, al forno, al cartoccio, ecc., anziché la frittura, la cottura in padella con abbondanti quantità di olio o burro e i bolliti di carne
3. Evitare gli alimenti difficili più da digerire, cioè i piatti ricchi di **grassi**, molto conditi, salati o speziati.
4. Evitare le diete restrittive o "in bianco", leggi [questo articolo](#) per sapere perché.
5. **L'allattamento al seno** non dovrebbe mai essere interrotto anche per le **proprietà antimicrobiche del latte materno**, che dovrebbe essere offerto a richiesta, perché in questo modo il bambino si reidrata più velocemente.
6. I bambini allattati al biberon possono continuare ad assumere il loro latte di formula nelle quantità usuali e adeguate alle loro necessità nutrizionali. Di regola, non sono necessarie formule prive di lattosio, né è utile somministrare formule diluite.

### Se il bambino ha il vomito:

1. Aspetta circa 30 minuti dall'ultimo episodio in cui ha rimesso prima di iniziare la reidratazione orale.
2. Offrigli piccole quantità di soluzione reidratante fredda: inizia con cucchiaini da tè (5 ml) per poi aumentare la dose secondo la tolleranza del bambino.
3. Offrigli il cibo quando il vomito è cessato da almeno un paio di ore, preferendo cibi secchi.

### Se il bambino ha la diarrea:

1. Non dargli cibi ad alto contenuto di **zuccheri semplici**, perché possono peggiorare la diarrea. Scegli piuttosto carboidrati complessi (come patate, riso, pasta, pane). **Vuoi sapere quanto zucchero mangia ogni giorno tuo figlio o tua figlia e quanto ne dovrebbe invece mangiare alla sua età?** Calcolalo **gratis** con lo **Zuccherometro** e accedi alle sostituzioni alimentari con meno – o senza – zucchero.
2. Il consumo di latte può contribuire a peggiorare le scariche diarroiche per la temporanea riduzione delle lattasi, enzimi che rendono il lattosio (zucchero del latte) libero per l'assorbimento, in particolare nei bambini particolarmente sensibili. Evitalo in corso di diarrea e riprendi il consumo quando la gastroenterite sarà passata.
3. Limita le verdure fintanto che persiste la diarrea, evita soprattutto quelle crude e i cibi integrali per l'alto contenuto di fibre.

## Gastroenterite nel bambino: cibi sconsigliati

- Bevande zuccherate come cola, aranciata, tè freddo, ma anche i **succhi di frutta** (incluso il succo di mela) perché, nonostante riportino la dicitura "senza zuccheri aggiunti", apportano comunque fruttosio (lo zucchero della frutta).
- Bevande fredde in generale.
- Bevande contenenti caffeina (come cola, bevande energetiche, ecc.).

- Miele e zucchero di tutti i tipi.
- Dolci come snack al cioccolato, torte farcite con creme elaborate, pasticcini, gelati, ecc.
- Prodotti da forno soffici e zuccherati (es. brioche o croissant, torta margherita, merendine artigianali, ecc.).
- Gomme da masticare e mentine. Evita anche quelle senza zucchero perché contengono alcuni dolcificanti (sorbitolo, mannitolo e/o xilitolo) che possono avere un **effetto lassativo**, quindi peggiorare la condizione.
- **Alimenti integrali** particolarmente ricchi di fibre.
- Formaggi freschi (es. stracchino, straciatella, certosa, ecc.) e piccanti.
- Insaccati ricchi di grassi come salsiccia e salame.
- Frutta secca oleosa (noci, anacardi, ecc.), sciropata, candita e disidratata (fichi, prugne). Evitare **uva, ciliegie e datteri** perché possono avere un **effetto lassativo**.
- Condimenti grassi come burro, strutto, lardo, margarine, panna, ecc., in quanto possono rendere più difficoltosa **la digestione**.
- Intingoli e frittture.
- Salse elaborate come maionese, ketchup, senape, salsa barbecue, ecc.
- Peperoncino, pepe, curry, zenzero e **spezie piccanti** in generale, perché possono irritare le mucose intestinali.
- Brodo di carne confezionato con estratti di carne o dadi per brodo.

## Gastroenterite nel bambino: cibi da mangiare con moderazione

- Le verdure e la frutta fresca per il loro **alto contenuto di fibra** (evitare durante la fase acuta). Privilegia, tra le verdure, **carote e zucchine cotte** per il basso contenuto di fibre e, tra la frutta, **banana e mousse di mela** (senza zucchero).
- **Olio extravergine di oliva** per condire gli alimenti, da usare a crudo e in piccole quantità.
- Sale. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la loro cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia). Per insaporire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure **al posto del sale**, puoi utilizzare un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato. Questo formaggio **è il più ricco di calcio** tra quelli comunemente più consumati, inoltre apporta tante **proteine ad alto valore biologico (con i 9 aminoacidi essenziali)**, **vitamine per la crescita come B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**.

## Gastroenterite nel bambino: cibi consigliati

- Riso per la sua **proprietà astringente**.
- Pane tostato, fette biscottate, grissini o cracker sono da preferire tra i cereali e tra i primi alimenti da reinserire in presenza di vomito.
- Patate, che **non sono verdure**, ma carboidrati al pari di pasta e pane.
- Carni scelte nei tagli più magri e private del grasso visibile come manzo, vitello, pollo e tacchino. Il pollame è da consumare senza la pelle, perché è la parte più ricca di grassi.
- **Pesci magri** (spigola, sogliola, orata, branzino, ecc.), freschi o surgelati, da consumare almeno due-tre volte a settimana.
- Uova, che, cucinate in camicia, sono gradite a molti bambini. Non più di due alla settimana.
- Prosciutto magro crudo e bresaola, gli unici salumi consentiti in caso di gastroenterite.
- **Legumi** da consumare **solo passati**, per eliminare la parte più fibrosa che si trova nelle bucce.
- **Succo di limone** per condire le verdure e l'insalata, si possono usare anche erbe aromatiche come basilico, rosmarino, salvia, prezzemolo, ecc.
- Brodo vegetale, inizialmente solo di patate e carote senza altre verdure. Le patate hanno un'azione remineralizzante e proteggono le mucose di stomaco e intestino. Le carote servono per ricomporre le feci.
- Acqua, almeno 1,5 litri di acqua oligominerale naturale a temperatura ambiente.

- Formaggi stagionati non piccanti come Grana Padano DOP che, **non contenendo naturalmente lattosio**, permette un recupero dei sali minerali persi con vomito e scariche diarroiche, primo tra tutti **il calcio** (Grana Padano DOP apporta la **maggior quantità di calcio** tra i formaggi comunemente consumati, minerale indispensabile per la crescita di bambini e adolescenti).
- **Yogurt.**

## Come evitare il contagio

La gastroenterite può essere trasmessa da un bambino malato a uno sano.

Generalmente, il contagio avviene:

- **Attraverso il contatto diretto**, ad esempio ingerendo acqua, bevande o alimenti contaminati.
- **Attraverso il contatto indiretto**, ad esempio se il bambino porta alla bocca le mani contaminate dai germi oppure se tocca superfici o utilizza oggetti infetti.

Per questo motivo è bene che i bambini si lavino spesso le mani e, se possibile, utilizzino un disinfettante in gel.

**Per evitare il contagio bisogna:**

- Lavarsi accuratamente le mani con acqua e sapone dopo aver cambiato i pannolini e dopo il contatto diretto con bambini affetti da diarrea.
- Lavarsi bene le mani prima di mangiare (regola per tutti i componenti della famiglia).
- Fare molta attenzione **alla conservazione** e alla **preparazione dei cibi**.
- Non condividere asciugamani, tovaglioli, posate o stoviglie con i familiari.
- Lavare a parte le lenzuola e gli indumenti intimi.
- Consultare il Pediatra circa l'opportunità di vaccinare il proprio bambino contro il Rotavirus (l'agente infettivo più frequentemente causa di diarrea nei bambini sotto ai 5 anni).

Il rischio di contrarre la gastroenterite da cibo o acqua contaminata è maggiore quando si viaggia in paesi dove le condizioni di **igiene e sicurezza alimentare sono scarse**. Perciò, devi prestare molta attenzione quando **viaggi all'estero**.

I seguenti accorgimenti sono molto utili per ridurre questo rischio:

- **Bevi acqua esclusivamente da bottiglie confezionate e sigillate;**
- **Evita le bevande con cubetti di ghiaccio**, poiché potrebbero essere stati preparati con acqua contaminata;
- **Lavati i denti solo con acqua imbottigliata** ed evita di ingerire acqua sotto la doccia;
- **Consuma solo cibi ben cotti, serviti caldi e fumanti**, perché l'alta temperatura uccide i germi;
- **Evita i cibi crudi**, come le carni o i pesci marinati, i **piatti di verdura fresca o di frutti tagliati da terzi**. Si possono consumare i frutti sbucciati in prima persona.

### COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

**Dott.ssa Laura Iorio**

medico specialista in Scienza dell'Alimentazione.

### SUPERVISIONE SCIENTIFICA

**Dr.ssa Valeria Papacciuoli**

medico specialista in Pediatria

### 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.