

CONTENUTO IN FIBRE DEI PRINCIPALI GRUPPI ALIMENTARI da tabelle CREA

DOLCI E ALIMENTI PER LA PRIMA COLAZIONE	%FIBRA TOT	%FIBRA SOLUB	%FIBRA INSOLU	NOTE
Riso soffiato	1			
Merendine/ Savoiardi / Wafer/ Frollini	1 -1.9			
Marmellata	2.2			preferire gelatine o miele
Biscotti secchi	2.6	1.32	1.32	
Fette biscottate	3.5			
Cornflakes	3.8			
Fette biscottate integrali	5.4			
Biscotti integrali	6	0.94	5.07	
Muesli	6.4			
Cereali da colazione per bambini	6.5	2.89	3.63	
Fiocchi d'avena	8.3	3.3	5	
Biscotti integrali arricchiti di fibra	28	1.34	26.6	
Cioccolato al latte	3.2			
Cioccolato con nocciole	4.8			
Cioccolato fondente	8			
Crusca	42.4	1.31	41.13	

FARINE	%FIBRA TOT	%FIBRA SOLUB	%FIBRA INSOLU	NOTE
Amido mais	0			
Tapioca	0.4			
Farina di riso	1	0.1	0.9	
Farina frumento 00	2.2	0.84	1.41	
Farina di frumento 0	2.9	1.07	1.86	
Farina di mais	3.1	0.35	2.76	
Farina di avena	7.6			
Farina frumento int.	8.4	1.92	6.51	
Farina di soia	11.2			
Farina di castagne	13.8			
Farina di segale	14.3	3.58	10.69	

CEREALI IN CHICCO, PASTA, PANE E PRODOTTI DA FORNO SALATI	%FIBRA TOT	%FIBRA SOLUB	%FIBRA INSOLU	NOTE
Riso parboiled	0.5			
Riso brillato	1	0.08	0.89	
Pasta di semola	1.7	0.72	0-98	
Panini al latte	1.9			
Riso integrale	1.9	0.12	1.8	
Gnocchi di patate	1,9			
Ravioli	2.2			
Pane azzimo	2.7	1.21	1.46	
Pasta all'uovo secca	3.2			
Pane 00/rosetta	3.2	1.46	1.72	
Crackers senza grassi	3.3	1.48	1.84	
Grissini	3.5			
Semola	3.6			
Panini all'olio	3.7			
Pane 0	3.8			
Cous cous	4.5			
Pane di segale	4.6			
Riso Venere	5.1			
Grano saraceno	6	1.03	5.01	
Pasta di semola integrale	6.4	1.38	5.02	
Pane integrale	6.5	1.15	5.36	
Farro perlato	6.8	1	5.75	
Crackers con crusca	7.1	0.83	6.24	
Orzo perlato	9.2	4.41	4.43	
Quinoa	12.2			
Pizza bianca	2.3	1.16	1.11	
Pizza al pomodoro	2.7	0.78	1.93	
Popcorn	15			

VERDURE E ORTAGGI	%FIBR A TOT	%FIBR A SOLUB	%FIBRA INSOLU	NOTE se consentite, piccole quantità private di buccia e semi
Valori prodotto% g crudo				
Valori prodotto % g. cotto bollito				
Cetrioli	0.8	0.21	0.54	Sbucciati, privati dei semi /cattivi odori
Rucola	0.9			Prediligere la parte fogliacea
Indivia Belga	1.1	0.17	0.97	Prediligere la parte fogliacea
Biete	1.4	0.18	1.20	Preferire la parte fogliacea
Lattuga	1,5	0.13	1.33	Prediligere la parte fogliacea
Indivia	1.6	0.17	1.4	Prediligere la parte fogliacea
Scarola	1.8			Prediligere la parte fogliacea
Spinaci	2.3	0.46	1.8	Prediligere la parte fogliacea
Zucchine	1.3	0.35	0.98	
Ravanelli	1.3	0.07	1.23	Cattivi odori ?
Sedano	1.6	0.18	0.41	Fibre lunghe/filose
Patate	1.8	0.8	0.96	
Peperoni	1.9	0.43	1.47	"Spellati"/cattivi odori
Pomodori pelati	0.9			
Passata di pomodoro	1.5			
Pomodoro da insalata	1	0.24	0.77	
Pomodori maturi	2	0.37	1.67	
Cipolle	1	0.16	0.88	Agliacee meteoriche/cattivi odori
Cipolline	1.9	0.37	1.48	Agliacee meteoriche/cattivi odori
Porri	3	0.88	2.07	Agliacee meteoriche/cattivi odori
Asparagi	2.1	0.49	1.57	Cattivi odori
Finocchi crudi	2.2	0.25	1.97	Fibre lunghe/cattivi odori
Agretti	2.3	0.38	1.85	
Cardi	2,5	0.47	2.08	Fibre lunghe/filose
Barbabietola rossa	2.6	0.54	2.05	
Rape	2.6	0.29	2.32	Cattivi odori
Melanzane cotte in padella	3.7	1.26	2.44	Meglio sbucciate
Funghi	2.5			Cattivi odori

Cavolo cappuccio rosso	1			Crucifere meteoriche/cattivi odori
------------------------	---	--	--	------------------------------------

Cavolfiore	2.6	0.77	1.82	Crucifere meteoriche/cattivi odori
Cavolo cappuccio verde	2.6	0.32	2.26	Crucifere meteoriche/cattivi odori
Cavolo verza	2.9	0.35	2.53	Crucifere meteoriche/cattivi odori
Broccoletti/Broccoli	3.1	0.86	2.24	Crucifere meteoriche/cattivi odori
Cavoletti di Bruxelles	5.6	0.8	4.72	Crucifere meteoriche/cattivi odori
Fagiolini freschi/ surgelati cotti	2.09	0.71	2.14	
Carote	3.1	0.41	2.7	
Cicoria	3.6	1.12	2.43	Prediligere parte fogliacea
Radicchio rosso e verde	3	0.59	2.37	Prediligere parte fogliacea
Carciofo crudo/surgelato	5.5	3.04	1.93	Fibre lunghe/filose
Zucca gialla	5.5			
Carciofo	7.4	4.38	2.97	Fibre lunghe e filose

LEGUMI	%FIBR A TOT	%FIBR A SOLUB	%FIBR A INSOLU	NOTE
Porzione di riferimento per prodotto secco g. 50				Favoriscono la produzione di gas/meteorismo e accelerano il transito
Porzione di riferimento per prodotto, fresco, surgelato, in scatola o cotto g. 150				
Fagioli borlotti freschi	4.8	0.9	3.93	
Fave fresche	5	0.52	4.45	
Piselli freschi/surgelati/cotti in padella	6.3	0,45	5.8	
Lenticchie in scatola	4.2	0.36	3.79	
Piselli in scatola	5.1	0.52	4.6	
Fagioli borlotti in scatola	5.5	0.9	4.58	
Ceci in scatola	5.7	0.4	5.3	
Fagioli cannellini in scatola	7.8	1.05	6.78	
Fave secche sgusciate bollite	3	0.24	2.89	
Ceci secchi cotti bolliti	5.8	0.47	5.29	
Fagioli borlotti secchi bolliti	6.9	0.61	6.28	
Fagioli cannellini secchi bolliti	7.8	1.05	6.78	
Lenticchie secche cotte bollite	8.3	0.53	7.74	
Ceci secchi	13.6	1.13	12.45	
Lenticchie secche	13.8	0.92	12.9	
Fave secche	14.7	0.77	13.93	
Fagioli borlotti e cannellini secchi	17.6	1.54/2.3	15.71	

FRUTTA FRESCA	%FIBRA TOT	%FIBRA SOLUB	%FIBRA INSOLU	NOTE piccole quantità, senza buccia e semi, ben matura
----------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	---

Succo di arancia o limone	0			Filtrato con colino
Succo di frutta	tr			
Ananas sciroppato	0.7			
Albicocche e pesche sciroppate	0.9			
Clementine	1.2			
Arance	1.6	0.6	1	
Pompelmo	1.6	0.54	1.06	
Mandarini	1.7	0.67	1.03	
Mandaranci	2.2			
Ciliege	1.3	0.49	0.8	
Fragole	1.6	0.45	1.13	
Mirtilli	3.1			
More	3.2			
Ribes	5.8			
Lamponi	7.4			
Ananas	1	0.5	0.83	
Banane	1.8	0.62	1.19	
Kiwi	2.2	0.78	1.43	
Cocomero / anguria	0.2			
Melone	0.7	0.19	0.55	
Albicocche	1.5	0.7	0.83	
Pesche noci	1.5	0.85	0.65	
Prugne	1.5	0.6	0.87	
Uva	1.5	0.21	1.27	
Pesche senza buccia	1.6	0.87	0.71	
Pesche con buccia	1.9	0.78	1.14	
Mele golden	1.7			
Mele senza buccia	2	0.55	0.83	
Mele con buccia	2.6	0.73	1.84	
Fichi	2	0.63	1.38	
Nespole	2.1	0.49	1.57	
Kaki	2.5	0.10	2.43	
Mango	1.6			
Papaia	2.3			
Avocado	3.3			

FRUTTA DISIDRATATA	%FIBRA	%FIBRA	%FIBRA	NOTE
Porzione di riferimento g. 30	TOT	SOLUB	INSOLU	

Albicocche secche	6			
Prugne secche	8.4	3.6	4.84	
Datteri secchi	8.7	1.2	7.49	
Fichi secchi	13	1,94	11.01	
Albicocche disidratate	11			
Mele disidratate	12.5	2.8	9.66	

FRUTTA SECCA A GUSCIO Porzione di riferimento g. 30	%FIBR A TOT	%FIBR A SOLUB	%FIBR A INSOLU	NOTE
Pinoli	4.5	0.76	3.77	
Noci secche	6.2	0.84	5.37	
Nocciole secche	8.1			
Pistacchi	10.6			
Arachidi tostate	10.9	1.03	9.89	
Mandorle dolci secche	12.7	0.63	12.04	
Anacardi	3			
Macadamia	8			
Noci Pecan	9.4	0.36	9.07	
Castagne arrostate	8.3	0.72	7.61	
Cocco fresco (porzione 50 g)	6.1			
Cocco essiccato	13.7			

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE PER PORTATORI DI ILEOSTOMIA

IEO Istituto Europeo Oncologia

Evitare gli alimenti che contengono fibra alimentare: tutti i tipi di frutta e verdura, tutti i legumi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli ecc.), pane e pasta integrali e tutti i prodotti da forno integrali e addizionati con crusca

I

Limitare gli alimenti che riducono la densità delle feci: cibi molto conditi, succo di mela, di prugna,

succo d'uva, cibi liquidi o semiliquidi molto salati o molto zuccherati (brodi di carne e spezie, bibite zuccherate) dolciumi ad elevato tenore zuccherino

In caso di evacuazioni semiliquide o diarrea prediligere alimenti che aumentano la densità delle feci: cibi ricchi in pectine (purea di mele, banane mature) riso, pane, pasta, tapioca , formaggio

Alimenti meteorici che producono odore e che aumentano il contenuto di gas intestinali: carni affumicate, pesce fritto o conservato, uova, panna montata, frappè, frullati, peperoncino e spezie (pepe, senape, curry, paprika ecc.), bevande gassate, birra e superalcolici

Alimenti che consumati in grande quantità o non ben masticati possono occludere la stomia : bucce di frutta, cocco, semi di zucca o di girasole, pop corn, funghi secchi, olive nere.

A CURA DI:

GDS DIETISTI RETE ONCOLOGICA PIEMONTE E VALLE D'AOSTA

Referente: Paola D'Elia

Partecipanti:

- Paola Coata
- Eliana Governa
- Daniela Piccillo
- Rossana Stradiotto
- Alessandra Valla
- Liliana Vianello

Coordinatore: Fulvia Canaletti