

Proctosoll®



E-book

## **EMORROIDI E ALIMENTAZIONE**

suggerimenti per  
un'alimentazione  
equilibrata.



## Alimentazione per emorroidi esterne: cibi amici e cibi no.

Prestare attenzione a ciò che mangiamo è un'importante abitudine che tutti dovremmo condividere. Purtroppo però seguire una **dieta consapevole**, corretta ed equilibrata non sempre si allinea con la propria **routine quotidiana**: ritmi lavorativi frenetici, sovrapposizione di impegni, lasciano poco tempo da dedicare a una **sana nutrizione**.

Spesso un panino al volo è una soluzione adottata da molti, ma abbiamo mai pensato che, se siamo soggetti a malattia emorroidaria, possa esserci **correlazione** tra la patologia e le nostre **abitudini alimentari**?

**Proctosoll**<sup>®</sup>  
CREMA RETTALE



Una giusta alimentazione per emorroidi esterne ci aiuterà sia a **prevenire** il disturbo, sia a limitarne la **fastidiosa sintomatologia**.

Anzitutto sappiamo che una corretta alimentazione per emorroidi esterne dev'essere sostanzialmente finalizzata a **regolarizzare il transito intestinale**, contrastando il rischio di **stitichezza: sforzi eccessivi durante l'evacuazione** potrebbero provocare la fuoriuscita dei cuscinetti emorroidari dal canale anale, con possibile **sanguinamento**.

Anche la **diarrea** può provocare l'insorgenza di emorroidi esterne, a causa dell'**acidità delle feci liquide** e delle **frequenti evacuazioni**, con conseguente **irritazione** della zona ano-rettale e possibile scivolamento delle emorroidi dal canale anale.

Una **alimentazione** indicata per emorroidi esterne favorirà la **riduzione delle secrezioni acide** a beneficio della mucosa emorroidaria.

**Proctosoll**<sup>®</sup>  
CREMA RETTALE



## Alimenti sconsigliati

**Cibi irritanti** (attenzione a pepe e peperoncino), **astringenti, lassativi**  
Eccessi di **carne rossa e insaccati salati**

**Cibi grassi e fritti**

**Cioccolato**

Pane e pasta a base di **farine raffinate**

Bevande: **caffè e tè; bibite gassate; alcolici** (evitiamo il vino) e **superalcolici**.



## Alimenti consigliati

**Alimenti ricchi di fibre**

**Frutta:** specialmente a **buccia scura**

**Verdura a foglia larga**

**Yogurt:** uno **smoothie yogurt, fragole e banane**

Alcune **spezie:** curcuma, zenzero, anice stellato; **pollo allo zenzero**.

Alimenti con farina integrale.

Cereali integrali, riso e pane integrale, pasta integrale: **fusilli integrali alle zucchine**.

Cipolla e aglio: un'**insalata con cipolle di Tropea**.

Bevande: **acqua, tisane: un'acqua aromatizzata all'ananas**.



Oltre a una mirata **alimentazione per emorroidi esterne**, per **prevenire o porre rimedio** al disagio del disturbo emorroidario sarà opportuno adottare alcuni **accorgimenti** per migliorare lo **stile di vita** e aumentare la tonificazione vascolare: una leggera attività fisica quotidiana e la cura della propria igiene intima sono buone pratiche da eseguire per scongiurare il rischio di emorroidi esterne.

Non dimentichiamo, inoltre, di utilizzare **cuscini ortopedici per emorroidi esterne** per distribuire il peso del corpo su una superficie più ampia, alleggerendo la pressione sulla zona rettale.

Una **pomata per emorroidi esterne** ad uso locale potrà contribuire a ridurre la fastidiosa sintomatologia del disturbo.

**Proctosoll**<sup>®</sup>  
CREMA RETTALE



Ricordiamo, infine, che la malattia emorroidaria è piuttosto diffusa: non spaventiamoci se pensiamo di riconoscerne i sintomi. Se sapremo superare **l'imbarazzo iniziale** e sottoporci a una **visita specialistica** per ottenere tempestivamente una diagnosi riusciremo a contrastare questo fastidioso disturbo in modo efficace.

*Vuoi saperne di più su queste tematiche? Leggi gli approfondimenti su Emorroidi e Alimentazione sul sito [www.proctosoll.it](http://www.proctosoll.it).*

**Proctosoll**<sup>®</sup>  
CREMA RETTALE



**Proctosoll**<sup>®</sup>  
CREMA RETTALE



**EMORROIDI E ALIMENTAZIONE**

**CONSIGLI**



Una dieta consapevole aiuta a prevenire la malattia emorroidaria e limitarne la sintomatologia



cibi irritanti  
cibi lassativi  
cibi astringenti  
cibi fritti e grassi  
cioccolato  
farine raffinate  
caffè, tè, alcolici  
bibite gassate



cibi ricchi di fibre  
frutta a buccia scura  
verdura a foglia larga  
yogurt  
curcuma, zenzero  
anice stellato  
acqua 2 litri al di  
tisane



Azione  
anestetica locale

Azione  
antinfiammatoria

Azione  
anticoagulante



Per le tue emorroidi ti consigliamo una visita dal tuo medico e puoi provare Proctosoll

**Proctosoll**<sup>®</sup>  
CREMA RETTALE

# Proctosoll®



È un medicinale a base di benzocaina,  
idrocortisone acetato ed eparina sodica.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo.  
Autorizzazione del 27/03/2018