

CONSIGLI NUTRIZIONALI IN CASO DI SINTOMI DI SII*



Mangiare regolarmente e lentamente in un ambiente tranquillo.



Mangiare in quantità adeguata (non troppo o troppo poco).



Aumentare gradualmente l'apporto in fibre. Ridurre il consumo di cibi ricchi di grassi o speziati.

Fermentabili
Oligosaccaridi
Disaccaridi
Monosaccaridi
And (e)
Polioli

Si tratta di glucidi fermentabili, quali: broccoli, piselli, finocchio, segale, frumento, cachi, nettarine, ceci e lenticchie. Ma anche di prodotti a base di lattosio e di alimenti ad alto contenuto di fruttosio.

I polioli sono presenti in alcuni frutti e legumi. Per esempio, le mele, le albicocche e le ciliege contengono polioli.

Provate a limitare il consumo di alimenti ricchi di FODMAP.



Tenere un diario di ciò che si mangia e dei sintomi.



Bere a sufficienza (limitare alcool, caffè e bibite gassate).



Fare regolarmente esercizio fisico.



Si possono provare altri metodi quali l'ipnosi o l'agopuntura.



I miei sintomi potrebbero essere dei segni di una SII?

I miei dolori o disturbi addominali sono alleviati tramite l'evacuazione delle feci.



I miei dolori o disturbi addominali mi danno l'impressione di dover andare in bagno.



Mi sento spesso gonfio/a.



Ho spesso la sensazione che il mio stomaco sia teso.



Ho un'insolita frequenza delle feci (diarrea o stitichezza).



Le mie feci hanno una consistenza insolita.



Fatico ad andare in bagno.



Dolori addominali e feci insolite sono alcuni dei sintomi della SII.

Se ha uno o più sintomi di questo tipo, le consigliamo di chiedere consiglio al suo medico o farmacista/droghiere.

INBIOTYS
alflorex
per la SII

può essere una soluzione per alleviare i sintomi ricorrenti di cui soffre.



INBIOTYS

alflorex[®]

per la SII

Riduce i sintomi della sindrome dell'intestino irritabile:

- gonfiore & gas intestinale
- diarrea & stitichezza
- dolore addominale

PER LA SALUTE
INTESTINALE

PER IL MICROBIOTA



Zambon Svizzera SA

Dispositivo medico

INBIOTYS

*British Dietetic Association (BDA) (2016).
Disponibile su:
www.bda.uk.com/foodfacts/IBSfoodfacts.pdf
(consultato in ottobre 2020).

Zambon

LA SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE (SII)

una malattia intestinale funzionale frequente, cronica e imprevedibile.

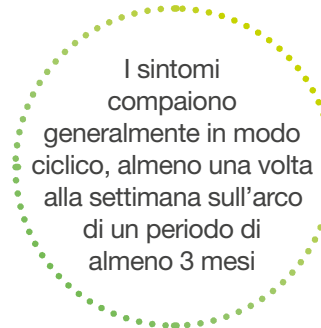
Frequenza della SII

La SII
è una delle malattie del tratto gastrointestinale più ricorrenti

10 a 15%
della popolazione adulta è affetta da SII

2 su 3
pazienti sono **DONNE**
e sono, inoltre, più spesso alla ricerca di un trattamento medico

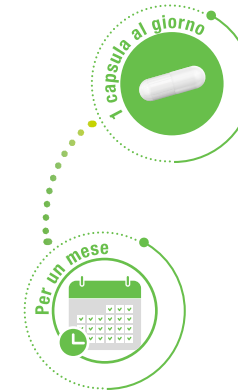
Quali sono i sintomi?



La SII può avere un impatto importante e condizionare in maniera significativa la qualità di vita delle persone colpite.



INBIOTYS
alflorex®
per la SII



- Facile da deglutire
- Può essere assunto con o senza cibo, in qualunque momento del giorno
- Non dev'essere conservato in frigorifero
- Non contiene latte e suoi derivati
- Senza glutine
- Senza lattosio
- Adatto a una dieta povera di FODMAP
- Senza conservanti
- Non contiene soia
- Vegetariano

INBIOTYS
alflorex®
per la SII

UNA SOLUZIONE

- DOLORE ADDOMINALE
- GONFIORE
- GAS INTESTINALE
- DIARREA
- STITICHEZZA

con una coltura batterica unica - studi hanno dimostrato che questa raggiunge viva l'intestino e può alleviare i sintomi della SII.

Dispositivo medico