## da preferire

| CONSIGLIATI | PERCHÈ | COTTURE E CONSUMI |
|---|---|---|
| **CEREALI INTEGRALI** Grano, farro, orzo, quinoa, grano saraceno, amaranto, riso, mais, avena segale, miglio, pasta e pane integrale | Contribuiscono all'apporto di fibre nella dieta, indispensabili per la regolazione dell'assorbimento dei nutrienti ed il corretto funzionamento intestinale | Cuocere i cereali in chicco con il metodo dell'assorbimento e condire con verdure di stagione<br>NOTA Verificare che sull'etichetta sia indicato almeno il 6% di fibra<br>NOTA Il riso bianco ha un alto indice glicemico, se proprio si preferisce consumarlo, accompagnarlo con alimenti ricchi di fibra come verdure o legumi |
| **PANE** di farina integrale o di segale o di grano duro | | Meglio se a lievitazione naturale<br>Un'idea in più è il pane cotto al vapore, che si mantiene umido e non secco |
| **LEGUMI** Ceci, piselli, lenticchie, fave, soia, fagioli borlotti, cannellini, corona, azuki | Buona fonte proteica, aiutano a tenere libero l'intestino aiutano a nutrire la flora batterica | In crema o ben cotti<br>Meglio se decorticati o passati |
| **FRUTTA SECCA, SEMI OLEOSI** | Concentrati di micronutrienti e grassi polinsaturi, benefici per il sistema cardiovascolare | La porzione dovrebbe essere di 30g al giorno |
| **SEMI DI LINO** | Contengono omega-3 ad azione antinfiammatoria e immunostimolante per la presenza di mucillagini; facilitano lo svuotamento dell'intestino | Ammollo di 12 ore;<br>si possono consumare triturati |
| **SPEZIE** | Per arricchire la dieta di sapori naturali e vitamine e minerali e per ridurre il consumo di sale | |
| **PESCE** Preferibile quello azzurro di piccole dimensioni (sgombro, sardine, alici); ma anche: trota salmonata, salmone, orata | Contiene acidi grassi: omega-3 ad azione antinfiammatoria e immunostimolante | Preferire la cottura al vapore |
| **FRUTTA & VERDURA** | Hanno un apporto calorico basso e rappresentano un'importante fonte di vitamine, sali minerali e altre molecole benefiche | Le porzioni di frutta da consumare al giorno sono 2 da 150g circa |
| **VERDURE A FOGLIA VERDE** | Contribuscono all'abbassamento del rischio della formazione di cellule cancerose | |

## da moderare

| CON MODERAZIONE | PERCHÈ | COTTURE E CONSUMI |
|---|---|---|
| **CIBI FERMENTATI**<br>Yogurt magro e miso | | Si possono consumare tranquillamente nelle dosi indicate (es. 1 yogurt magro, non aromattizato e senza aggiunta di zuccheri a colazione. Si può aggiugere frutta fresca e secca) |

## da limitare

| SCONSIGLIATI | PERCHÈ |
|---|---|
| **CARNI ROSSE**<br>Carni ovine, suine e bovine<br><br>**CARNI PROCESSATE e CONSERVATE**<br>Salsicce, wurstel, prosciutti, salami, altri salumi e insaccati | Ricche di grassi saturi, possono favorire processi infiammatori che alzano il rischio di incidenza di tumore al colon se si superano i 500gr alla settimana<br><br>NOTA<br>Attenzione ai metodi di cottura: evitare le alte temperature |
| **LATTICINI** | Particolarmente ricchi in grassi. Si possono consumare latticini (ad es. 1 tazza di latte a colazione, o yogurt magro una porzione di formaggio fresco magro come la crescenza 2 volte alla settimana)<br>NOTA<br>Durante la radioterapia e la chemioterapia è ridotta la capacità digestiva e il danno all'intestino tenue può provocare diarrea |
| **PRODOTTI INDUSTRIALI, ALIMENTI ZUCCHERATI, BEVANDE ZUCCHERATE**<br>(Dolciumi, biscotti, merendine, snacks al cioccolato, patatine, salse da condimento)<br><br>**FARINE RAFFINATE** (Farine 00) | Fanno alzare la glicemia e stimolano la produzione di insulina.<br>Una dieta troppo ricca di questi alimenti aumenta il rischio di sovrappeso |
| **FIBRE** di cereali, specie se indurite dalla cottura al forno (pane integrale e pizza, alimenti grezzi) | Perché possono produrre irritazioni meccaniche a carico delle mucose della bocca |
| **SALE E ALIMENTI SOTTO SALE** | Fattore di rischio per molti tipi di tumore dell'alto tratto gastrointestinale (bocca laringe faringe stomaco) |
| **BEVANDE ALCOLICHE** | Se si supera un bicchiere al giorno, provoca un aumento del rischio di cancerogenesi anche per quanto riguarda eventuali recidive |