curaesalute
POLIAMBULATORIO / DIAGNOSTICA
PRELIEVI / RIABILITAZIONE

ADULTI

Preparazione all'ecografia dell'addome superiore

IL GIORNO DELL'ESAME

Presentarsi a **digiuno da almeno 6 ore**.
È consentito bere acqua naturale e assumere le terapie abituali, salvo diversa indicazione medica.
Astenersi dal fumo nelle 6 ore precedenti l'esame.

NEI 2 GIORNI PRECEDENTI

Seguire un'alimentazione semplice, cercando di ridurre gli alimenti che possono favorire la formazione di gas intestinali.
Da evitare: latte e latticini, frutta, verdura, legumi, prodotti integrali, bevande gassate, fritti, cibi molto grassi e dolci elaborati.
Generalmente ben tollerati: pasta o riso semplici, pane bianco, crackers o fette biscottate, carne magra, pesce, uova, patate e acqua naturale.
Non è necessario seguire un menu rigido: l'obiettivo è soprattutto ridurre il meteorismo.

IL GIORNO PRECEDENTE

Continuare la stessa alimentazione indicata per i 2 giorni precedenti.
Assumere **carbone vegetale dopo i pasti principali**, seguendo le indicazioni riportate sul prodotto.
Il carbone vegetale deve essere assunto **a distanza dai farmaci** per via orale, perché può ridurne l'assorbimento.

ESEMPI PRATICI DI ALIMENTAZIONE

Alimentazione onnivora
Colazione: Tè o caffè senza latte, con fette biscottate oppure pane bianco tostato.
Pranzo: Riso o pasta in bianco con poco olio, accompagnati da petto di pollo o tacchino. Polenta semplice accompagnata da carne bianca.
Cena: Pesce alla griglia o al forno con patate lesse senza buccia e, se desiderato, pane bianco. Pastina in brodo di carne filtrato oppure pesce con patate lesse senza buccia.
Alimentazione vegetariana
Colazione: Tè o caffè senza latte, con fette biscottate oppure pane bianco tostato.
Pranzo: Riso o pasta in bianco con poco olio, accompagnati da uova.
Cena: Polenta semplice con frittata oppure uova, senza aggiunta di verdure. Patate lesse senza buccia con frittata semplice oppure pane bianco con uova.
Alimentazione vegana
Colazione: Tè o caffè senza latte, con fette biscottate oppure pane bianco tostato.
Pranzo: Riso bianco con poco olio, accompagnato da tofu semplice.
Cena: Polenta semplice con tofu oppure seitan semplice, senza verdure, semi o salse ricche di fibre. Patate lesse senza buccia oppure polenta semplice, con tofu o seitan semplice.

SITUAZIONI PARTICOLARI

Diabete: non modificare autonomamente alimentazione, insulina o altre terapie. Se il digiuno può creare problemi, concordare la preparazione con il medico o con la struttura.