

DALL'ESAME DEL PROFILO GENETICO RISULTA CONSIGLIABILE SEGUIRE LE RACCOMANDAZIONI INDICATE*

*N.B. Le seguenti liste non rappresentano una dieta

NB: Nel suo caso essendo emersa, dai test genetici, una **predisposizione alla intolleranza al lattosio**, la seguente lista esclude, dalla dieta alimentare i cibi che lo contengono. Ciò è utilissimo per prevenire l'insorgenza della patologia da intolleranza ma non deve essere seguito pedissequamente se non dopo consiglio del proprio medico, dopo aver verificato la eventuale manifestazione clinica della predisposizione. Questo può essere fatto mediante la esecuzione del **Breath test al lattosio**. Se emergesse, la manifestazione clinica della sua predisposizione, sarà il medico curante a stabilire in quale misura andrà seguita la seguente tabella di privazione degli alimenti contenenti lattosio e provvederà alla somministrazione integrativa di altre sostanze che in questi alimenti sono contenuti (es. Calcio).

ALIMENTI CONSIGLIATI	Alimenti il cui consumo è libero sia in frequenza che in quantità perché consone all'assetto genetico studiato. La buona regola alimentare prevede che debbano essere assunti, comunque, in quantità adeguata ai propri fabbisogni.
ALIMENTI TOLLERATI	Alimenti il cui consumo è libero ma non sono perfettamente adeguati all'assetto genetico studiato. La buona regola alimentare prevede che debbano essere assunti, comunque, in quantità adeguata ai propri fabbisogni.
ALIMENTI SCONSIGLIATI	Alimenti il cui consumo è comunque libero ma che sono meno adeguati all'assetto genetico studiato. Pertanto se ne raccomanda una ridotta assunzione nella quantità e frequenza. Data l'evidenza di una predisposizione genetica ad una intolleranza , l'assunzione degli alimenti qui sconsigliati, e che contengono la sostanza specifica, deve essere discussa con il medico.

CEREALI E DERIVATI

CONSIGLIATI	Orzo, farro, quinoa, grano saraceno (pane, pasta, cracker, ...) Bastoncini di crusca, fiocchi d'avena, sciroppo d'acero o di agave, marmellata senza zuccheri aggiunti, bevanda di soia, di mandorla o avena Prodotti integrali: pasta, riso, pane, fette biscottate, biscotti senza lattosio, cracker e grissini
TOLLERATI	Pasta di semola bianca, pane comune bianco, biscotti comuni e fette biscottate senza lattosio, cracker, grissini, gallette di riso, pizza con farina integrale, miele, zucchero di canna integrale, dolci senza lattosio
SCONSIGLIATI	Zucchero bianco raffinato, riso brillato, patate, corn-flakes, mais, polenta, latte di riso, succhi di frutta, dolci e merendine con il latte, biscotti

LATTE, LATTICINI E FORMAGGI

CONSIGLIATI

Latte scremato o parzialmente scremato delattosato
 Yogurt scremato o parzialmente scremato delattosato
 Formaggino magro delattosato

TOLLERATI

Parmigiano stagionato 36 mesi

SCONSIGLIATI

Latte intero, yogurt intero, crescenza, caciotta fresca e affumicata, formaggio tipo: emmenthal, feta, fontina, gorgonzola, grana, groviera, parmigiano, mascarpone, pecorino, provolone, robiola, scamorza, sottiletta, taleggio, caciotta romana/toscana, Caciocavallo, ricotta di mucca e/o pecora, caciottina fresca, fior di latte, formaggino, mozzarella di mucca, Stracchino, formaggi vari con l'indicazione: light

UOVA

CONSIGLIATI

Albume d'uovo di gallina, albume d'uovo di tacchina, anatra, quaglia

SCONSIGLIATI

Uovo di gallina intero, uova di tacchina, anatra (tuorli), tuorlo d'uovo di gallina, uovo di gallina intero cotto in camicia, uovo di gallina intero strapazzato, uovo di gallina intero alla coque o sodo

CARNI ROSSE E BIANCHE

CONSIGLIATI

Carne bovina in gelatina, vitello, filetto (cotto senza aggiunta di grassi), salame cacciatore, faraona coscio senza pelle, pollo carne (petto, coscia senza pelle), cotechino precotto, tacchino (petto coscia senza pelle), maiale (coscio, lombo), bovino adulto, vitellone (grasso separato), vitello (grasso separato), coniglio intero, prosciutto crudo sgrassato

TOLLERATI

Frattaglie (fegato di suino, cuore bovino, Lingua di bovino, salsiccia di fegato, paté di fegato), salumi senza lattosio, prosciutto cotto senza lattosio, manzo magro, speck, hamburger, polpette senza aggiunta di lattosio, bresaola

SCONSIGLIATI

Frattaglie (fegato di pollo/tacchino cotto, animelle di bovino, rene di suino, fegato di bovino), manzo grasso, prosciutto crudo grasso, prosciutto cotto grasso, coppa, mortadella

PESCE

CONSIGLIATI

Cernia, dentice, gallinella, merluzzo, nasello, orata, palombo, persico, rana pescatrice, pesce spada, platessa, rombo, salmone, sogliola, spigola, tonno, trota
PESCE AZZURRO: alici, aringhe, sgombro, sarde

TOLLERATI

MOLLUSCHI: calamari, vongole, polpo, seppie, totani
Cefalo

SCONSIGLIATI

MOLLUSCHI: Cozze
CROSTACEI: Gamberi, scampi, canocchie
Uova di pesce, bottarga

LEGUMI

CONSIGLIATI

Tutti i tipi di legumi¹

TOLLERATI

Legumi¹ in scatola con aggiunta di zucchero

GRASSI DA COTTURA E CONDIMENTI

CONSIGLIATI

Olio extravergine d'oliva

SCONSIGLIATI

Burro, strutto, lardo, grassi vegetali idrogenati, olio di palma, oli tropicali

FRUTTA FRESCA E SECCA

CONSIGLIATI

Tutta la frutta tranne quella elencata in "alimenti tollerati e sconsigliati"

TOLLERATI

Loti, banane, uva, fichi

SCONSIGLIATI

Melone d'estate e d'inverno, castagne, anguria, frutta sciroppata, datteri, uva sultanina

VERDURA E ORTAGGI

CONSIGLIATI	Tutta la verdura e gli ortaggi tranne quella elencata in “alimenti tollerati e sconsigliati”
TOLLERATI	Carote cotte, topinambur
SCONSIGLIATI	Zucca, barbabietole cotte

BEVANDE

CONSIGLIATI	Aqua fontis, acque mediominerali, caffè, the, tisane varie, birra a bassa gradazione
TOLLERATI	Birre a media gradazione alcolica, vini rossi a medi a gradazione alcolica, vini bianchi a media gradazione alcolica
SCONSIGLIATI	Bevande ad alta gradazione alcolica, liquori e superalcolici

FONTI DI RIFERIMENTO PER LA PERSONALIZZAZIONE DELLE RACCOMANDAZIONI ALIMENTARI

CREA – Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria – Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione.

U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2011 – USD National Nutrient Database for Standard Reference, Release 24

¹ Se non si è affetti da favismo.