

MARTINO E I SUOI CONSIGLI.



MORALE DELLA FAVOLA.

Il tuo bambino ha bisogno di un'alimentazione ricca di calorie e proteine, per aiutarlo a crescere bene e combattere la malattia. Un buono stato nutrizionale aiuta a reagire meglio allo stato infiammatorio e all'esposizione alle infezioni, causati dalla fibrosi cistica, contrastando così l'evoluzione della malattia stessa.

CONSIGLI PER LA REALTÀ DI TUTTI I GIORNI.

GLI ENZIMI PANCREATICI.

Gli enzimi aiutano il bambino a digerire il cibo, vanno assunti all'**inizio dei pasti** e possibilmente anche **durante i pasti**.

Gli enzimi **non devono mai mancare** in ogni pasto, a eccezione della frutta, dei succhi di frutta o dell'acqua.

Gli enzimi **non vanno masticati**. Però, se necessario, si può aprire la capsula e inghiottire i granuli, magari assieme a del succo di limone zuccherato o a mela grattugiata.

Inghiottire la capsula è comunque facile e si può imparare a farlo fin da piccoli, iniziando, **come fosse un gioco**, con un chicco di riso bollito, poi una lenticchia, poi un pisello e infine un piccolo fagiolo - ovviamente cotti! - aiutandosi con la bevanda preferita.

A scuola, per non dimenticare di assumere gli enzimi, sarà utile **avisare l'insegnante** della necessità di prendere le capsule con tutti i pasti e con gli spuntini.



QUALI CIBI.

Il bambino con fibrosi cistica può mangiare di tutto, nell'ambito di una dieta bilanciata che comprenda:

cibi ricchi di proteine e grassi come latte, uova, formaggio, pesce e carne

cibi ricchi di calorie come pane, pasta, riso, patate, fagioli, latte e olio d'oliva.

Il numero di pasti è quello di tutti bambini ma con un **apporto calorico superiore**, a tale scopo possono andar bene **due o tre spuntini** ad alto contenuto calorico distribuiti nell'arco della giornata.

Meglio **consumare i pasti a orari prestabiliti**, così sarà più facile anche ricordarsi di prendere le medicine, a iniziare dagli enzimi.

Quando si apparecchia la tavola, si può mettere già nel **piatto vuoto le capsule di enzimi**, così sarà più facile ricordarsi di assumerle prima di iniziare a mangiare.

Tanti **complimenti quando il bambino mangia tutto**, ma meglio non promettergli regali o ricompense.

QUALI LIQUIDI.

Con la fibrosi cistica **il bambino perde più sali con la sudorazione**, soprattutto quando fa molto caldo o dopo l'esercizio fisico o quando ha la febbre. Bisogna quindi **bere molto**, con l'eventuale aggiunta di sali, prescritti dal medico. Ma già il sale da cucina è un valido aiuto.

Meglio evitare le **bibite che contengono aromi artificiali sono sconsigliate** perché danno un senso di sazietà e potrebbero prendere il posto di alimenti più importanti e nutrienti.

