

Recomanacions nutricionals | Colitis Ulcerosa

DEFINICIÓ

La colitis ulcerosa (CU) consisteix amb una inflamació que afecta al intestí gros (colon, sigma o recte) i que cursa amb brots.

La diarrea i el dolor abdominal son els símptomes més freqüents. Amb freqüència pot alterar l'estat nutricional, ja que els símptomes que es podreixen en la fase aguda porten una disminució de la quantitat de menjar que s'ingereix i una absorció inadequada dels nutrients.

CARACTERÍSTIQUES

- Aconseguir i mantenir un adequat estat nutricional i d'hidratació.
- Disminuir la simptomatologia associada als episodis de brot agut.
- Educar en l'elecció dels aliments per a una ingesta adequada i ben tolerada.

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

RECOMANACIONS FORA DE LA FASE AGUDA:

- Realitzeu una alimentació equilibrada i saludable.
- Cap aliment ha demostrat desencadenar o empitjorar la malaltia. Excloeu únicament aquells aliments que contínuament tolereu malament.
- Pot prendre aliments amb fibra en quantitats normals, tenint en compte que la fibra soluble pot ser beneficiosa (llegums, poma, plàtans, cítrics, sense pell, pera).
- No elimineu la llet i els seus derivats de la vostra dieta si no te intolerància.

RECOMANACIONS EN CAS DE BROT:

- Mengeu poca quantitat i varies vegades al dia (6 àpats).
- Reposeu asseguts fins mitja hora després de les menjades principals.
- Preneu líquids i aigua en petites quantitats. Faci-ho fora de les menjades i en quantitat no inferior a 2 L.
- Ajusteu la quantitat de líquids que preneu a la quantitat que perdeu.
- Escolliu solucions rehidratants de farmàcia (Sueroral®, Isotonar®, Bebesales®, o LLImonada alcalina) begudes isotòniques (Acuarius®, Isostar®, Gatorade®, Santiveri®), posteriorment incorporeu aigua d'arròs.
- No preneu aliments molt freds ni molt calents, ja que poden augmentar la quantitat i disminuir els excrements.
- Realitzeu cuinats senzills i eviteu fregits, arrebossats, empanats i

guisats.

- Eviteu el cafè, té, alcohol, xocolata i begudes amb gas.

GUIA PER A ELECCIÓ D'ALIMENTS

GRUPS D'ALIMENTS	RECOMANATS	DESACONSELLATS
LÀCTICS	- Llet sense lactosa - Iogurt, formatge fresc, quallada	- Llet, flam i natilla - Iogurt amb fruita, cereals o fruits secs - Nata i crema de llet, formatge gras
CARNS, PEIX I OUS	- Carn magra - Pernil cuit o serrà desgreixat - Conill, pollastre sense pell - Peix blanc i ous	- Embotits, patés - Carn grassa i fibrosa - Marisc, fumat i salaons
CEREALS, LLEGUMS I TUBERCLES	- Pasta italiana, tapioca, arròs, pa blanc, galetes i patates	- Cereals integrals i els seus derivats - Llegums
VERDURES I HORTALISES	- Carlota i carabassa cuita	- Verdures fibroses i flatulents: cols, carxofes, espàrrecs i pimentons
FRUITA	- Plàtan, poma i pera, madurs i sense pell, al forn o bullides - Codony i fruites amb almívar	- Altres fruites crues i seques
BEGUDES	- Aigua, infusions i caldos sense grassa	- Begudes amb gas, alcohòliques, té, cafè i suc de fruita
ALIMENTS GRASSOS	- Oli d'oliva i gira-sol, amb moderació	Mantega, margarina i maionesa - Fruit secs

DOLSOS I BOLLERIA

- Mel i sucre, amb moderació
- Rebosteria casolana, amb poc oli
- Galetes 'tipus Maria'

- Xocolata i cacau
- Rebosteria i brioxeria industrial
- Galetes integrals

CONDIMENTS I ALTRES

- Sal, Herbes aromàtiques

- Plats cuinats i salses comercials
-

- Certs aliments com les fruites, verdures, llegums, llet i derivats introdueix-los progressivament. Si algun el tolereu inadequadament, elimineu-lo i incorporeu-lo mes endavant.

- Els iogurts i altres llets fermentades són molt beneficioses per a la salut i especialment per a processos diarreics. Mengeu entre 2 i 4 al dia, un d'ells amb Lactobacillus Casei i els altres amb Lactobacillus i Bifidobacteries

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



Per a més informació visita'ns a
www.clinicaterresebre.cat