

Recomanacions nutricionals | Dieta astringent

DEFINICIÓ

Aquesta dieta està indicada per a processos diarreics, independentment de les causes. Les més freqüents són produïdes per virus, bacteries i paràsits, per la presa de determinats medicaments (laxants, antibiòtics o antiàcids que contenen magnesi). Per diarrea s'entén que es l'augment de la freqüència, volum o fluïdesa de les deposicions, interfereix en la digestió i absorció de nutrients i líquids, i pot anar acompanyada de dolor abdominal, febre i malestar.

CARACTERÍSTIQUES

- Baixa en fibres insolubles
- Baixa en greix
- Exempta de lactosa
- Sense aliments irritants ni flatulents

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Mengeu poca quantitat i varies vegades al dia
 - Mastegueu be el menjar
 - Ajusteu la quantitat de líquids que preneu, a la quantitat dels que perd en les deposicions.
 - Eviteu prendre cafè, té, alcohol, begudes amb gas i mastegar xicles.
 - Realitzeu cuinats senzills (bullits, planxa, vapor, forn) i eviteu els fregits, arrebossats, empanats i guisats.
-

GUIA PER A L'ELECCIÓ D'ALIMENTS

GRUPS D'ALIMENTS	RECOMANATS	DESACONCELLATS
LÀCTICS	<ul style="list-style-type: none"> - Llet sense lactosa - Iogurt, formatge fresc, quallada 	<ul style="list-style-type: none"> - Llet, flam i natilla - Iogurt amb fruita, cereals, o fruits secs - Nata i crema de llet, formatge gras
CARN, PEIX I OUS	<ul style="list-style-type: none"> - Carn magra - Pernil cuit o serrà desgreixat - Conill, pollastre sense pell - Peix blanc i ous 	<ul style="list-style-type: none"> - Embotits, paté - Carn grassa i fibrosa - Marisc, fumat i salaons
CEREALS, LLEGUMS I TUBERCLES	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta italiana, tapioca, arròs, pa blanc, galetes i patates 	<ul style="list-style-type: none"> - Cereals integrals i els seus derivats - Llegums
VERDURES I HORTALISES	<ul style="list-style-type: none"> - Carlota i carabassa cuita 	<ul style="list-style-type: none"> - Verdures fibroses i flatulents: cols, carxofes, espàrrecs i pimentons
FRUITA	<ul style="list-style-type: none"> - Plàtan, poma i pera, madurs i sense pell, al forn o bullides - Codony i fruites amb almívar 	<ul style="list-style-type: none"> - Altres fruites crues i seques
BEGUDES	<ul style="list-style-type: none"> - Aigua, infusions i caldos sense grassa 	<ul style="list-style-type: none"> - Begudes amb gas, alcohòliques, té, cafè i suc de fruita
ALIMENTS GRASSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Oli d'oli i gira-sol, amb moderació 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantega, margarina, maionesa - Fruits secs

DOLÇOS 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 son 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