

Recomanacions nutricionals | Dieta Pobra en Residus

DEFINICIÓ

Residu es considera als restos dels aliments que no s'absorbeixen a l'intestí i que formen excrements. El residu prové de la fibra dels aliments. Existeixen dos tipus de fibra: la soluble i la insoluble.

Els aliments integrals (fruits secs, fruites poc madures, amb pell i dessecades, i certes verdures, són molt riques en fibra insoluble.

Mentre que la fibra soluble la trobem en fruites sense pell i ben madures com poma, plàtan, pera, codony, llegums sense pell, patata, pastanaga, moniato, farina de panís i arròs blanc refinat. El tipus de fibra i quantitat pot modificar-se segons el grau de maduració i el tipus de cuinat.

CARACTERÍSTIQUES

- Aquestes dietes estan indicades quan existeix una estretor a l'intestí, per disminuir el risc d'estancament dels excrements i per reduir el dolor abdominal. També quan existeixen seqüeles després de radioteràpia a nivell abdominal, diverticulitis en fase aguda, fístules a nivell de colon, o per a la preparació del tracte digestiu baix.
- Disminuir el volum fecal per reduir el risc de presentar obstrucció intestinal.
- Reduir la quantitat d'excrements que passen pel colon.
- Disminuir els moviments intestinals, ja que ajuda a disminuir el dolor abdominal.

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Mengeu poca quantitat i varies vegades al dia.
 - Reposeu assegut fins mitja hora després de les menjades.
 - Preneu líquids i aigua en petites quantitats. Faci-ho fora de les menjades, quantitat total no inferior a 2l.
 - Realitzeu cuinats senzills i eviteu fregits, arrebossats, empanats i guisats.
 - Eviteu prendre cafè, té, alcohol i begudes en gas.
-

GUIA PER A ELECCIÓ D'ALIMENTS

ALIMENTS	RECOMANATS	DESACONSELLATS
LÀCTICS	-Llet i derivats desnatats -Formatge fresc i suau, baix en grassa	-Derivats lactis amb cereals, fruita o fruits secs o no desnatats -Formatge sec i gras
CEREALS	-Refinats: arròs blanc, sèmola, pasta italiana, pa blanc, torrades, cereals no integrals galletes tipus Maria	-Cereals integrals, salvat, pa integral, arròs integral
LLEGUMS	-Cap	-Totes les llegums
VERDURES I HORTALISSES	-Caldos vegetals colats -Patata i carlota bullida	-Totes les altres hortalisses i tubercles
CARN, PEIX I OUS	-Carns magres, no fibroses, picades o ben cuinades: filet, llom (porc o vedella), aus sense pell (pollastre, gall d'indi), conill -Peix blanc -Ous	-Carns fibroses, o grasses, peix gras i amb oli, etc.
FRUITA	-Suc de fruita líquat	-Totes les fruites

FRUITS SECS	-Cap	-Tots
OLIS I GREIXOS	-Amb moderació d'oliva, gira-sol..	-En quantitats importants, maionesa, mantega, margarina
CONDIMENTS I ALTRES	-Sal, sucre, vinagre, suc de llimona	-Herbes aromàtiques i espècies

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



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