

Recomanacions nutricionals | Fibrosi Quística. Nen, Adolescent i Adult

DEFINICIÓ

La fibrosi quística és una malaltia hereditària que provoca l'acumulació de moc espès i enganxós als pulmons i al tub digestiu.

És un dels tipus de malaltia pulmonar crònica més comú en nens i adults joves. També pot afectar les glàndules sudorípares i l'aparell reproductor masculí.

CARACTERÍSTIQUES

- Aconseguir un estat nutricional òptim que permeti disminuir l'efecte negatiu de les possibles complicacions.
- Mantenir un adequat creixement en el cas de nen i adolescents.

RECOMANACIONS GENERALS SEGONS EDAT

• LACTANT

Manteniu la lactància materna. Realitzeu l'alimentació completaria igual que en els lactants de la mateixa edat. Si el guany de pes no és adequat, augmenteu la densitat calòrica dels aliments. Afegiu sal en l'alimentació, sobretot a l'estiu.

• NEN PETIT (1-3 ANYS) I PRE-ESCOLAR (3-6 ANYS)

Mantingueu una alimentació semblant a la d'un nen sa. Vigileu el guany de pes per si fos necessari augmentar la densitat energètica. Tingueu en compte que l'activitat física augmenta i ha de cuidar i fomentar uns hàbits alimentaris saludables. Possiblement cal iniciar l'aportació de suplementes.

• ESCOLAR (6-12 ANYS)

Mantingueu una alimentació semblant a la d'un nen sa. Vigileu el pes i el creixement, hi ha un major risc de fracàs en el creixement i d'aparició d'alteracions de conducta alimentària.

- **ADOLESCENT**

Mantingueu una alimentació saludable semblant a l'adolescent sa. En aquesta edat es produeix un alt risc de desnutrició perquè les necessitats nutricionals augmenten molt. Poden aparèixer els primers signes d'afectació hepàtica i pancreàtica (diabetis) i requerir modificacions dietètiques específiques.

- **ADULT**

A causa de l'augment de les necessitats nutricionals per la pròpia malaltia, per les infeccions respiratòries de repetició, i per altres possibles complicacions com l'afectació hepàtica i pancreàtica (diabetis), hi ha un risc important de desnutrició.

RECOMANACIONS ESPECÍFIQUES

- L'alimentació ha de ser alta en calories, proteïnes i greixos.
- Procureu consumir aliments de procedència animal en tots els menjars per aconseguir una bona aportació proteica.
- Consumiu llegums, patata, verdures i fruites i trieu la pasta, l'arròs, els cereals, el pa, les galetes sempre que pugueu, integrals, per aportar més fibra. Agafeu els dolços preferiblement casolans i eviteu el consum excessiu de pastisseria industrial.
- Doneu prioritat al consum d'olis vegetals sobretot d'oliva, tant per cuinar com per amanir.
- Augmenteu el consum de peixos blaus i fruits secs, són rics en àcids grassos omega 3.
- Tingueu present que els lactants i els nens grans quan tenen una activitat física augmentada i en general, quan faci molta calor i la sudoració sigui excessiva, poden necessitar una aportació extra de sal.
- En cas d'infecció respiratòria, convé oferir menjars poc abundants i freqüents, i aliments tous, tipus purés, cremes o batuts.

ENZIMS PANCREÀTICS: Els enzims pancreàtics són molt importants perquè es puguin pair i absorbir els aliments, molt especialment el greix. Cal prendre sempre que el pacient tingui insuficiència pancreàtica. Prendre-les amb cada ingesta disminuirà o eliminarà la femta fètida i greixosa, i els gasos.

SUPLEMENTS NUTRICIONALS: Els suplementes calòric-proteics (SCP) són preparats nutricionals que contenen: carbohidrats, proteïnes, greixos, vitamines i minerals. Han de representar una aportació extra sobre l'alimentació, per assolir les necessitats nutricionals, i completar els àpats quan són insuficients.

- Preneu-los lentament, a petits sorbets i fora de les menjades.
- Podeu mesclar-los amb aliments, fruites, galetes...

FIBROSI QUÍSTICA I DIABETIS L'alimentació ha de ser semblant a la recomanada als pacients amb Fibrosi Quística sense diabetis. Sense limitar l'aportació en energia, hidrats de carboni (cereals, pasta, pa, patata, llegums, ni sucres) ni greixos. Cal evitar la restricció de sal.

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



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