

Recomanacions nutricionals | Malaltia Obstructiva Crònica i Pèrdua de Pes

DEFINICIÓ

La seva malaltia respiratòria i els episodis de descompensació poden produir dificultats per mantenir un bon estat nutricional. Els músculs que es fan servir en la respiració poden requerir més energia per treballar adequadament que els d'una persona sense el seu problema pulmonar. La pèrdua de pes pot afectar la massa muscular i debilitar els músculs respiratoris empitjorant el seu estat general.

CARACTERÍSTIQUES

- Realitzar un alimentació adequada per tenir un millor estat nutricional.
- Evitar la pèrdua de pes sobretot durant les reaguditzacions de la malaltia

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Repartiu l'alimentació en 5-6 preses al dia.
- Preneu els aliments a temperatura temperada.
- Eviteu els aliments rics en greixos, perquè poden provocar un còlic biliar.
- Realitzeu cuinats senzills, sense salses greixoses, ni molt condimentat. És aconsellable cuinar al vapor, bullit, planxa...
- Incloeu aliments rics en fibra com verdures, llegums, cereals i derivats.

TAULA DE FREQUÈNCIA

GRUPS D'ALIMENTS	FREQUÈNCIA	RACIÓ
VERDURES	Diari ≥ 2	120-200 g
FRUITES	Diari ≥ 3	150-200 g
LACTIS	Diari 3-4	200-250 ml de llet 200-250 g de iogurt 80-125 g formatge fresc 40-60 g formatge semi curat

OLI D'OLIVA	Diari	6-8	10 ml
PA I CEREALS	Diari	3-4	40-60 g de pa 30 g cereals esmorzar 30 g galetes 'Maria'
PASTA, ARRÒS, PANÍS I PATATA	Setmanal	4-6	60-80 g sec 150 g cuit 150-200 g patates
LLEGUMS	Setmanal	2-4	60-80 g sec 150 g cuit
PEIX	Setmanal	4-5 (1-2 blau)	150-170 g
CARN MAGRA, AUS	Setmanal	3-4 carn magra	130-150 g
OUS	Setmanal	4-5	60-75 g
EMBOTTITS I CARNS GREIXOSES, BRIXERIA, GELATS, LLAMINADURES	Ocasionalment	Ocasionalment	
AIGUA	8-12	8-12	200-205 ml
ACTIVITAT FÍSICA	Diari	diari	>30 minuts

SI PRESENTAR PÈRDUA DE PES:

- Feu menjades en poca quantitat, però moltes vegades al dia.
- Varieu el tipus d'aliment i la forma de cuinar-los.
- Beveu líquids fora de les menjades.
- No deixeu de prendre cap menjada.

SI PADEIX INSUFICIÈNCIA CARDÍACA I SE LI INFLEN ELS PEUS:

- Tindrà que restringir la sal i els líquids.
- Si l'indiquen que ha de seguir una dieta sense sal estricta, vol dir que no ha d'afegir res de sal.

SI PRESENTAR ESTRENYIMENT:

- Begueu diàriament 2-3 L de líquids.
- Realitzeu exercici de forma habitual.
- Mengeu aliments rics en fibra.
- No prengueu laxants sense prescripció mèdica.

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



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