

## Recomanacions nutricionals | Malaltia de Chron

### DEFINICIÓ

Consisteix en una inflamació que pot afectar a tot el tub digestiu i que cursa amb brots. Pot provocar molt símptomes, més freqüents són el dolor abdominal i la diarrea. Amb freqüència poden alterar el seu estat nutricional, ja que els símptomes que es produeixen en fase aguda comporten una disminució de la quantitat de menjar que s'ingereix i una absorció inadequada dels nutrients. Això afecta negativament en l'evolució de la malaltia.

### CARACTERÍSTIQUES

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

### 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 no tolereu be.
- No elimineu de la dieta la llet i els derivats si no teniu intolerància

#### RECOMANACIONS ESPECÍFIQUES EN CAS DE BROT

- Mengeu poca quantitat i varies vegades al dia.
- Reposeu assegut fins mitja hora després de cada àpat principal.
- 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 líquid que preneu, a la que depositeu.
- Escolliu solucions rehidratants de farmacia ( 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 L'ELECCIÓ D'ALIMENTS

GRUPS D'ALIMENTS	RECOMANATS	DESACONCELLATS
<b>LÀCTICS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Llet sense lactosa</li> <li>- Iogurt, formatge fresc, quallada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Llet, flam natilla</li> <li>- Iogurt amb fruita, cereals, o fruits secs</li> <li>- Nata i crema de llet, formatge gras</li> </ul>
<b>CARNS PEIX OUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carn magra</li> <li>- Pernil cuït o serrà desgreixat</li> <li>- Conill, pollastre sense pell</li> <li>- Peix blanc i ous</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Embotits, patés</li> <li>- Carn grassa i fibrosa</li> <li>- Marisc, fumat i salaons</li> </ul>
<b>CEREALS LLEGUMS TUBERCLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta italiana, tapioca, arròs, pa blanc, galetes i patates</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cereals integrals i els seus derivats</li> <li>- Llegums</li> </ul>
<b>VERDURES HORTALISES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carlota i carabassa cuïta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdures fibroses i flatulents: cols, carxofes, espàrrecs i pimentons</li> </ul>
<b>FRUITA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plàtan, poma i pera, madurs i sense pell, al forn o bullides</li> <li>- Codony i fruites amb almívar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Altres fruites crues i seques</li> </ul>

---

<b>BEGUDES</b>	- Aigua, infusions i caldos sense grassa	Begudes amb gas, alcohòliques, té, cafè i suc de fruita
<b>ALIMENTS GRASSOS</b>	- Oli d'oli i gira-sol, amb moderació	Mantega, margarina i maionesa- Fruit secs
<b>DOLÇOS I BOLLERIA</b>	- Mel i sucre, amb moderació - Rebosteria casolana, amb poc oli - Galetes 'tipus Maria'	Xocolata i cacau - Rebosteria i brioxeria industrial - Galetes integrals
<b>CONDIMENTS I ALTRES</b>	- Sal. Herbes aromàtiques	- Plats cuinats i salses comercials

---

**LA TEUA SALUT  
ÉS LA NOSTRA VIDA**



Per a més informació visita'ns a  
[www.clinicaterresebre.cat](http://www.clinicaterresebre.cat)



**CLÍNICA**  
**TERRES DE L'EBRE**  
TORTOSA