

## Recomanacions nutricionals | Nàusees i vòmits

### DEFINICIÓ

Els vòmits poden associar-se a conseqüències negatives per a la salut (deshidratació, desnutrició, dany de la mucosa esofàgica (esofagitis) ....)

Són símptomes gastrointestinals freqüents, podem trobar-los en pacients amb quimioteràpia, amb patologies gastrointestinals, obstrucció intestinal...

---

### CARACTERÍSTIQUES

- Completa
- Equilibrada
- Suficient
- Variada
- Adaptada a cada persona

---

### RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Intenteu no cuinar i eviteu les olors dels aliments mentre s'estan cuinant.
  - Procureu menjar en un ambient tranquil, i descansau després de menjar amb una posició asseguda o incorporada durant 1h/1.30h.
  - Fraccioneu la dieta en 5-6 àpats de poc volum.
  - Consumiu aliments de textura suau i fàcil digestió.
  - Eviteu menjar aliments rics en grasses, fregits, àcids, molt dolços o molt condimentats.
  - Seleccioneu aliments secs i fàcil digestió com galetes, cereals, pa torrat...
  - Consumiu aliments freds o a temperatura ambient (els menjars calents afavoreixen les nàusees).
  - Ingeriu líquids entre menjades. Les begudes carbonatades ajuden a digerir.
-

## GUIA PER A L'ELECCIÓ D'ALIMENTS

GRUPS D'ALIMENTS	RECOMANATS	DESACONSELLATS
<b>VERDURES</b> (2 racions al dia) 120-200 g	Totes	Cap
<b>FRUITES</b> (2-3 racions al dia) 150-200 g	Totes	
<b>CARN</b> 130-150 g	Blanca (3 cops setmana) Roja (1 cop cada 15 dies)	Evitar les carns més greixoses
<b>PEIX</b> (4-5 cops/setmana) 150-170 g	Repartir a parts iguals tant els blancs com els blaus.	Evitar coccions com el fregits i arrebossats.
<b>OUS</b>	Fins 1 ou al dia	
<b>LÀCTICS</b> (2-3 racions al dia) 200-250 ml de llet 200-250 g de iogurt 80-125 g formatge fresc 40-60 g formatge semi curat	Preferentment semidesnatats	
<b>HIDRATS DE CARBONI</b> (1 ració per menjada) 40-60 g de pa 30 g cereals esmorzar 30 g galetes 'maria' 60-80 g sec 150 g cuit 150-200 g patates	2 cops setmana de pasta 2 d'arròs 2-3 de llegums Patata, pa, ...	Rics en sucre o greixos com la brioxeria



**CLÍNICA  
TERRES DE L'EBRE**  
TORTOSA

---

**BEGUDES**

200-250 ml

Aigua

---

**LA TEUA SALUT  
ÉS LA NOSTRA VIDA**



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