

Recomanacions nutricionals | Preoperatori de Cirurgia Major

DEFINICIÓ

L'aparició de possibles complicacions després d'una cirurgia està en relació, amb la malaltia de base, amb el tipus de cirurgia i l'estat nutricional previ a aquesta.

Arribar amb un adequat estat nutricional a la cirurgia és fonamental, per disminuir el risc de complicacions posteriors.

Amb un adequat estat nutricional es facilita la cicatrització de les ferides quirúrgiques, es disminueixen possibles complicacions infeccioses i s'aconsegueix una recuperació més ràpida.

CARACTERÍSTIQUES

- Millorar l'estat nutricional abans de la cirurgia per evitar possibles complicacions.

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Haureu de seguir les normes per a una alimentació saludable.
 - Una alimentació saludable, ha de ser: completa, equilibrada (H.C. 55-60%, proteïnes 12-15%, greixos 25-30% de les calories totals diàries; 1,5 a 2 litres d'aigua al dia).
 - Si presenta pèrdua d'apetit o alteracions del gust: feu menjades de poca quantitat, però unes quantes vegades al dia.
 - Si existeixen problemes per tragar els líquids: eviteu aquells de consistència fina o lleugera i preneu aquells de consistència semi sòlida (iogurt, fruita amb puré, cremes...).
 - Si existeixen problemes per tragar els sòlids: eviteu aliments que es trenquen en la boca, aliments secs que poden irritar la boca, llengua o gola i aliments enganxosos.
-

TAULA DE FREQUÈNCIA D'ALIMENTS

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA		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	3-6	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	4-4 carn magra	130-150 g
OUS	Setmanal	4-5	60-75 g
FRUITS SECS	Setmanal	3-7	Un grapat

EMBOTITS I CARNS GREIXOSES, BRIXERIA, GELATS, LLAMINADURES	Ocasionalment	Ocasionalment	
AIGUA	8-12	8-12	200-205 ml
ACTIVITAT FÍSICA	Diari	diari	>30 minuts

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



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