

Recomanacions nutricionals | Reseccions d'intestí gros i colostomia

DEFINICIÓ

- L'intestí se situa entre l'estómac i l'anús. La primera part la forma l'intestí prim que és la part més llarga del tub digestiu. La seva funció és finalitzar la digestió dels aliments i absorbir els nutrients. L'intestí gros és la part més final del tub digestiu, on s'absorbeixen l'aigua i sals minerals i es formen i emmagatzemen els excrements fins a la seva expulsió. Gràcies a aquestes funcions mantenim un adequat estat nutricional i d'hidratació. Quan en una intervenció quirúrgica eliminem una part de l'intestí, les seves funcions es poden veure alterades depenent de la zona i de la magnitud de la intervenció.

CARACTERÍSTIQUES

- Aconseguir o mantenir un estat nutricional i d'hidratació adequat.
- Reduir el volum de la femta i augmentar-ne la consistència en la major part dels casos.
- Obtenir excrements més tous en casos de reseccions petites en què pot aparèixer restrenyiment.
- Eviteu l'excés de gasos.

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Agafeu els aliments temperats, ni molt freds ni molt calents.
- Reposeu assegut fins mitja hora després dels menjars principals.
- No és recomanable mastegar xiclet (produeix gasos i alguns tenen efecte laxant).
- Condimenteu els plats excepte indicació contrària del vostre metge.
- Prepareu els aliments, de forma senzilla.
- Preneu almenys de 2 a 2,5 litres al dia de líquids si no hi ha contraindicació mèdica.
- Introduïu de forma progressiva les fruites, les verdures, els llegums, la llet i els seus derivats per facilitar-ne la tolerància.
- En casos de diarrea és important assegurar la reposició d'aigua, glucosa i electròlits i evitar la deshidratació.
- En casos de restrenyiment:
 - Augmenteu la quantitat de líquids de 2 a 3 litres al dia.
 - Realitzeu exercici físic de forma regular.
 - Feu una dieta amb més quantitat d'aliments rics en fibra.

- Prendre una cullerada d'oli d'oliva en dejú pot ajudar-lo.
- Si el restrenyiment persisteix, consulteu el vostre metge.

GUIA PER A L'ELECCIÓ D'ALIMENTS

GRUPS D'ALIMENTS	RECOMANATS	DESACONSELLATS
LÀCTICS	Llet especial sense lactosa, iogurt natural i de sabors, formatge i quallada	Llet, iogurt amb fruites, cereals o fruits secs, flam, natilles, nata, crema de llet, formatge greixós
CARN, PEIX I OUS	Carn magra, pernil cuït o serrà sense grassa, conill, pollastre sense pell, peix blanc i ous	Embotits, patés. Carn greixosa i fibrosa Marisc, fumats i salaons
CEREALS, LLEGUMS I TUBERCLES	Pasta italiana, tapioca, pa blanc i biscotes, arròs i patata	Cereals integrals i els seus derivats Llegums inicialment
VERDURES I HORTALISES	Carlota, carabassó i carabassa	Verdures molt fibroses i flatulents
FRUITA	Plàtan, poma, pera, madurs i sense pell, al forn o bullides, codonyat i fruites amb almívar	Altres fruites crues
BEGUDES	Aigua, infusions, caldos sense grasses	Begudes amb gas, cafè, begudes alcohòliques, suc de fruita
ALIMENTS GREIXOSOS	Oli d'oliva i gira-sol	Mantega, margarina i maionesa Fruits secs

DOLSOS I BOLLERIA

Mel i sucre Reboisteria
casolana amb poc oli
Galletes tipus Maria

Xocolata i cacau

Reboisteria i brioixeria industrial
Galletes integrals

CONDIMENTS I ALTRES

Sal
Herbes aromàtiques

Plats cuinats, sopes i altres plats
precuinats.

Salses comercials

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



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