

Recomanacions nutricionals | Reseccions d'Intestí Prim i Ileostomia

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 final del tub digestiu, en el qual absorbent aigua i sals minerals i es formen i emmagatzemen els excrements fins a la seva expulsió.

Gràcies a aquestes funcions mantenim un adequat estat de nutrició 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 adequat estat nutricional i d'hidratació.
- Reduir el volum dels excrements i augmentar la seva consistència.
- Evitar l'excés de gasos

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Feu una ingesta de menjades freqüents i poc copioses, seguint un horari regular. Repartiu-les almenys en 6 vegades diàries.
- Beveu de 2 a 2,5 litres al dia de líquids, en petites quantitats i repartiu-los en unes 16 petites preses de mig got (125 ml). Feu-ho fora de les menjades. En la ileostomia heu de tenir en compte que es perd una certa quantitat de líquids, per això haureu d'incrementar 500 o 700 ml més.
- Recordeu ingerir aliments a temperatura temperada..
- Condimenteu els plats amb sal, si no hi ha una contraindicació, ja que pels excrements s'eliminen moltes sals minerals.
- Realitzeu cuinats senzills, eviteu fregits, guisats...
- Introdueix de forma progressiva les fruites, verdures, llegums, llet i els seus derivats per facilitar la seva tolerància.
- En casos de diarrea és important assegurar la reposició d'aigua, glucosa i electròlits i evitar la deshidratació

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 cuit 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 Fruit sec
DOLSOS I BOLLERIA	Mel i sucre Rebosteria casolana amb poc oli Galletes tipus Maria	Xocolata i cacau Rebosteria, brioixeria industrial i Galletes integrals

**CONDIMENTS
I ALTRES**

Sal
Herbes aromàtiques

Plats cuinats, sopes i altres
plats preuinats.

Salses comercials

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



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