

Recomanacions nutricionals. Dieta controlada en fibra insoluble.

Servei d'Endocrinologia i Nutrició

- Fraccioni l'alimentació, faci 5-6 àpats al dia, evitant els menjars de gran volum.
- No abusi dels condiments forts ni de cocccions molt greixoses com fregits, arrebossats, estofats, etc. Procuri escollir cocccions com: planxa, bullit, vapor, microones, papillot, etc.

GRUPS D'ALIMENTS	ALIMENTS PERMESOS	ALIMENTS A EVITAR
Cereals i tubercles	Pa (preferiblement torrat), cereals refinats, arròs, pasta, tapioca i patata sense pell	Productes integrals: pa, pasta, galetes, cereals, etc.
Llegums i fruits secs		Tots
Verdures i hortalisses	Segons tolerància. Començant a introduir: pastanaga pelada, carbassó sense pell, cor de carxofa, part blanca del porro, puntes d'espàrrecs, mongeta verda molt tendra Sempre cuit	Verdures fibroses: col, bròquil, carxofa sencera, api, enciam, escarola, cabdells, etc.
Fruita	Segons tolerància. Començant a introduir fruita cuita i sense pell com: poma, pera, codonyat o plàtan madur	Fruites fibroses: cítrics, pinya, kiwi, prunes, fruits vermells i pell de les fruites
Postres i dolços	Gelees, mel, gelatines i galetes tipus "Maria".	Tots aquells fets amb farines o cereals integrals o fruits secs
Begudes	Aigua, suc de fruites colats i no àcids, infusions i brous	Cafè, te, begudes carbòniques i alcohòliques