

## Recomanacions nutricionals en cas de diarrea

Servei d'Endocrinologia i Nutrició

### Consells a seguir:

- ❑ Fraccioneu la dieta en **5 o 6 àpats diaris** de **poca quantitat**.
- ❑ És important **mastegar bé** el menjar i menjar lentament.
- ❑ Procureu evitar els aliments a **temperatures extremes**.
- ❑ És recomanable utilitzar **coccions senzilles** com ara: planxa, forn, vapor, papillota, bullit, etc.

### Que s'hauria d'evitar?

- ❑ **Aliments rics en fibra:** llegums, productes integrals, amanides, certes verdures i fruites.  
En el cas de les verdures, es poden escollir aquelles que siguin poc fibroses i sempre preparar-les en forma de puré.  
En el cas de les fruites, escollir la poma, pera, plàtan madur i codonyat. Sempre prendre-les sense pell i cuites.
- ❑ **Aliments irritants:** picants, cafè, xocolata, begudes alcohòliques, etc.
- ❑ **Aliments rics en greix:** embotits, formatges, carns i peixos greixosos, aliments precuinats, etc.
- ❑ **Aliments rics en sucres senzills:** sucres envasats, refrescos...
- ❑ **Lactis:** podem optar per lactis descremats sense lactosa, batut de soja, beguda d'arròs, etc.

**Molt important:** Cal mantenir una **bona hidratació**, procureu prendre força líquid, sempre fora de les menjades i a petits glops. L'aigua d'arròs pot ajudar-vos a disminuir el nombre de deposicions.

### EXEMPLE DE MENÚ

#### Esmorzar

- Llet descremada sense lactosa amb pa torrat i pernil dolç o formatge descremat

#### Mig matí

- Infusió i 2 galetes tipus Maria

#### Berenar

- Pa torrat amb codonyat i iogurt descremat

#### Dinar i sopar

##### Primers plats

- Arròs al vapor amb herbes aromàtiques
- Puré de carabassó i pastanaga
- Rotllets de pernil dolç amb puré de patata casolà
- Pasta amb un rajolí d'oli d'oliva
- Brou desgreixat amb arròs i clara d'ou cuita

##### Segons plats

- Pollastre amb pastanaga pelada
- Llenguado al vapor amb patata cuita
- Rap amb orenga al vapor
- Lluç al forn amb carabassó
- Truita de clares d'ou i pernil dolç

##### Postres

- Iogurt descremat o compota de fruita sense pell