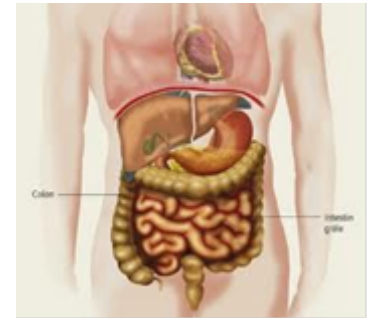


Recomanacions nutricionals en el còlon irritable

Servei d'Endocrinologia i Nutrició

El **Còlon Irritable** és una patologia digestiva en la qual poden aparèixer algun dels següents símptomes: dolor d'estómac, flatulència, fatiga, diarrea, restrenyiment, evacuació incompleta i deposicions amb mucositat.

És molt habitual l'alternança entre períodes de diarrea i períodes de restrenyiment i per això serà necessari adaptar la dieta a ambdues situacions.



Recomanacions generals

- **Fraccionar** l'alimentació en 5 ingestes al dia.
- Augmentar el consum d'**aliments amb fibra soluble** (civada, ametlles, etc.).
- Evitar **coccions fortes** (fregits, arrebossats, estofats, etc.), optar per coccions com vapor, planxa, microones, papillote, bullit, etc.
- Aliments molt rics en **greix** (embotits, lactis sencers, brioxeria, etc.).
- Disminuir el consum de **begudes carbòniques** i substituir-les per aigua, infusions... arribant a prendre 1,5 litres de líquid diaris.
- Evitar els **aliments que augmentin la motilitat intestinal** com el cafè, el te o l'alcohol.

En situacions de descomposició: Dieta astringent

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:** sucs 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 a petits glops. L'aigua d'arròs pot ajudar-vos a disminuir el nombre de deposicions.

En situació de restrenyiment: Dieta rica en fibra

Quines recomanacions hauríem de seguir?

- S'aconsella prendre un got de **suc de taronja natural amb polpa** en dejú.
- Intentar **beure abundant aigua**, preferiblement fora dels àpats.
- **L'exercici físic** ajuda a augmentar la mobilitat intestinal i a combatre el restrenyiment.

Com haurien de ser les menjades?

- **Aliments rics en fibra:** llegums, productes integrals, amanides, certes verdures i fruites.
- S'aconsella prendre 5 racions de **fruita i verdura** al llarg del dia, i sempre que sigui possible que siguin crues i amb pell.
- Procureu prendre els **llegums** sencers i amb pell.
- Escolliu sempre **cereals integrals**.
- Els **iogurts amb bífidus** ajuden a regular el ritme intestinal, és recomanable prendre 1 al dia i sempre en la mateixa franja horària.
- És recomanable afegir una mica **oli d'oliva** en cru als plats, per tal de millorar el ritme intestinal.

Molt important: Recordeu d'establir un horari per anar al lavabo, us ajudarà a regular el ritme deposicional.



