

CONSELL DIETÈTIC – DIETA POST HEMICOLECTOMIA

L'objectiu d'aquest consell és informar de la introducció progressiva dels aliments posterior a la intervenció quirúrgica. Aquesta progressió en la dieta ve marcada per la tolerància digestiva que presenti el pacient als diferents aliments.

Amb el transcurs del temps, l'alimentació ha de ser el més equilibrada i saludable possible per a aconseguir/mantenir un correcte estat nutricional.

ALIMENTS DESACONSELLATS:

GRUP LLET I DERIVATS:	Llet i derivats
GRUP CARN, PEIX, OUS...:	Embotits (<i>veure llistat alternatives</i>) i patés Carns riques en greix i fibroses: ànec, xai, porc Vísceres: cervell, fetge, ronyó... Peix blau
GRUP FÈCULES:	Llegums Cereals integrals i derivats
GRUP VERDURES:	Verdures fibroses i flatulents (<i>veure llistat alternatives</i>)
GRUP FRUITES:	Fruites (<i>veure llistat alternatives</i>)
GRUP GREIXOS	Mantega, margarina, maionesa, llard. Fruits secs
BEGUDES:	Cafè Alcohol Begudes refrescants Sucs molt dolços
ALTRES:	Aliments picants, salats, adobats Productes d'aperitiu: patates fregides, galetes salades, fruits secs fregits... Plats precuinats i salses comercials Xocolata, brioixeria, productes de xurreria

ALTERNATIVES A ALIMENTS DESACONSELLATS:

GRUP LLET I DERIVATS:	Llet i derivats sense lactosa
GRUP CARN, PEIX, OUS...:	Embotits magres: pernil york, fiambre gall d'indi o pollastre Carns baixes en greix: pollastre, gall dindi, conill, parts magres de porc i vedella Peix blanc Ous
GRUP FÈCULES:	Cereals refinats: arròs i sèmola, pasta, pa torrat, pa blanc
GRUP VERDURES:	Pastanaga, patata, moniato, carabassó, carabassa
GRUP FRUITES:	Plàtan madur, poma o pera bullida/forn, codony
GRUP GREIXOS:	Oli vegetal cru
BEGUDES:	Infusions (té, camamilla) Begudes vegetals Aigua sense gas

RECOMANACIONS:

- Cuinar amb olis vegetals (bàsicament oli d'oliva), evitant la mantega i llard.
- Retirar el greix visible de la carn, així com la pell i greix del pollastre.
- Desgreixar el brou de pollastre deixant-lo refredar.
- Evitar fregits i arrebossats. Cuinar al vapor, planxa, forn, papillotte. Evitar les espècies.
- Fer 5-6 menjars diaris poc abundants.
- Menjar a poc a poc i en ambient tranquil. Mastegar bé i descansar 30 minuts després dels àpats principals.
- Prendre els líquids en poc volum i fora dels menjars.
- En cas de diarrea ajustar la ingesta de líquids a les pèrdues per deposicions. Fer ús de les solucions rehidratants de farmàcia o llimonada alcalina (1 litre aigua+2 cullerades de sucre+1/2 culleradeta de sal+1/2 culleradeta de bicarbonat+suc d'una llimona) o aigua d'arròs (50 gr d'arròs i una pastanaga gran pelada i tallada en un litre i mig d'aigua amb sal, deixant bullir durant 20 minuts a foc mig).
- No prendre aliments molt freds o molt calents.
- Algunes infusions (fetes a base de farigola, camamilla, fonoll i sàlvia) poden ajudar a millorar la digestió.

INTRODUCCIÓ PROGRESSIVA D'ALIMENTS:

Pas 1	- Verdura: pastanaga pelada, carbassó, mongeta verda molt tendre, part blanca del porro, puntes d'espàrrecs, carbassa - Fruita: poma i pera sense pell, plàtan, préssec en almívar, codonyat - Proteïna: d'alt valor biològic com pollastre, gall d'indi, clares d'ou, peix blanc, fiambre de gall d'indi o de pollastre, tonyina al natural, pernil york - Lactis: descremats, sense lactosa i/o baixos en greix
Pas 2	- Verdura: fulla molt tendre d'espínacs i bledes, albergínia sense pell, endívies, cor de carxofa, ceba - Fruita: meló, síndria, papaia, suc de taronja sense polpa, préssec sense pell - Llegum triturada (en puré/crema) i passada pel colador xinès - Proteïna: llom de porc, carn picada de vedella i porc, bistec de vedella, ou sencer, peix blau, pernil curat, llom adobat, tonyina en oli d'oliva - Lactis: semi descremats, formatges frescos, formatges ratllats
Pas 3	- Verdura: resta de verdures, deixant pel final: carxofa sencera, api, col, coliflor, escarola, enciam, tomàquet - Fruita: resta de fruites, deixant pel final: pinya natural, kiwi - Llegum sencera sense pell (els primers dies combinar amb arròs) - Proteïna: resta de carns com costelles, llonzes de porc, xai, altres embotits - Lactis: sencers, formatges curats

No és necessari introduir tots els aliments de un mateix "pas" per avançar cap al següent.

ÉS CONVENIENT INTRODUIR ELS ALIMENTS D'UN EN UN PER A PODER VALORAR-NE LA TOLERÀNCIA.

Si en introduir un aliment es detecta malestar (mal d'estómac, inflor, gasos, diarrea...), apartar-lo temporalment de la dieta i tornar a comprovar-ne la tolerància un temps després.



Pirámide de la Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fuente: "Guía de la alimentación saludable PARA ATENCIÓN PRIMARIA Y COLECTIVOS CIUDADANOS"