

## CONSELL DIETÈTIC – DIETA POST HEMICOLECTOMIA

L'objectiu d'aquest consell és informar de la introducció progressiva dels aliments des de l'inici de l'alimentació una vegada realitzada la intervenció quirúrgica. Aquesta progressió en la dieta depèn de la resposta del pacient a la tolerància 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 Ous ferrats
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:	Café Alcohol Begudes refrescants Suc 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 sense lactosa
GRUP CARN, PEIX, OUS...:	Embotits magres i de fàcil digestió: pernil york, companatge gall dindi Carns magres: vedella, pollastre, gall dindi, ou passat per aigua Peix blanc
GRUP FÈCULES:	Cereals refinats: arròs i sèmola, pasta, pa torrat, pa
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 etc.
- 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 reposar 30 minuts després dels menjars principals.
- Prendre els líquids en poc volum i fora dels menjars. 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 i deixar bullir durant 20 minuts a foc mitjà)
- No prendre aliments molt freds o molt calents.
- En cas de flatulències i males olors, evitar col, coliflor, bròquil, col de Brussel·les, ceba, carxofa, all, espàrrecs, formatges fermentats, llegums, begudes amb gas.
- Algunes infusions (fets a base de farigola, fonoll i sàlvia) poden ajudar a millorar la digestió.
- Es poden utilitzar líquats de fruites i verdures naturals per a aportar vitamines a la dieta evitant la fibra. És important no preparar els líquats amb molta antelació.

## INTRODUCCIÓ PROGRESSIVA D'ALIMENTS:

GRUP LLET I DERIVATS:	1- iogurt descremat blanc 2- formatge fresc, quallada 3- llet descremada en poc volum, formatges curats tendres 4- llet sencera, formatges curats, postres làctics
GRUP CARN, PEIX, OUS...:	1- carns vermelles 2- peix blau
GRUP FÈCULES:	1- pa normal 2- llegums en forma de puré passat pel xinès 3- llegums sense triturar 4- cereals integrals
GRUP VERDURES:	1- purés de verdures variats 2- verdura bullida sense triturar 3- verdura fresca (amanides, etc.)
GRUP FRUITES:	1- fruita en almívar (evitant el suc) 2- altres fruites (cítrics en últim lloc)
GRUP GREIXOS:	1- greixos no vegetals en quantitat moderada (en el context d'una dieta equilibrada). 2- olis cuinats
BEGUDES:	Les habituals progressivament
COCCIONS:	Introduir progressivament les cocccions habituals començant per estofats (tot en cru), fregits etc.(en el context d'una dieta equilibrada)

ÉS NECESSARI INTRODUIR ELS ALIMENTS D'UN EN UN. D'AQUESTA MANERA PODEM ASSEGURAR QUE L'EFECTE QUE ES PRODUÏX ÉS DEGUT, ÚNICAMENT, A AQUELL ALIMENT.

Cal valorar de manera individual la tolerància als aliments. Si en introduir un aliment es detecta malestar, apartar-lo temporalment de la dieta, i tornar a comprovar 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"