

Recomanacions Nutricionals per a una dieta rica en fibra

La **fibra** és un carbohidrat no digerible, amb propietats molt beneficioses per a la salut.

Un augment del contingut de fibra en la dieta ens permetrà regular el trànsit intestinal disminuint el temps i augmentant el volum fecal, disminuir la pressió intraluminal del còlon per millorar els símptomes de la diverticulosis, disminuir el grau d'absorció de la glucosa en sang millorant així la glucèmia postprandial en persones amb diabetis i reduir els nivells de colesterol sèric.

La dieta rica en fibra ha d'aconseguir obtenir mitjançant els aliments entre **30-40 grams de fibra al dia**. Aquesta quantitat de fibra s'aconseguirà amb la ingesta de cereals integrals, fruita, verdures i llegums. A més, anirà acompanyada d'una ingesta hídrica d'almenys 2 litres d'aigua al dia, amb la finalitat que el pacient es beneficiï de l'augment del consum de fibra.

Les **indicacions** d'aquesta dieta són:

- Prevenció i tractament del restrenyiment
- Disminució de la simptomatologia associada a malalties gastrointestinals
- Síndrome de còlon irritable
- Fibrosis quística de pàncrees
- Diverticulosis (no aguda)
- Control de la diabetis mellitus
- Control de la hipercolesterolèmia
- Control del pes corporal, juntament amb una dieta hipocalòrica
- Prevenció de malalties cardiovasculars

Les **contraindicacions** són:

- Diverticulitis aguda
- Estenosis intestinal
- Malalties que evolucionen amb inflamació del tracte intestinal

RECOMANACIONS GENERALS

- Prengui 2-3 racions de fruita al dia. Es recomana consumir-la crua i amb pell.
- **Eviti** substituir la peça de fruita sencera per un suc de fruites, tant comercial com casolà.

- Consumeixi 4-7 cops per setmana fruits secs naturals o torrats. **Evitar** fregits i amb sal.
- Prengui de 2-3 racions de verdura crua o cuita al dia (1 ració = 150 g verdura), evitant els sucs de verdures o hortalisses.
- Prengui llegums 3-4 vegades a la setmana.
- Esculli els cereals i derivats integrals.
- Ingereixi un mínim de 2 litres d'aigua al dia, en cas contrari la fibra no actua.
- L'increment de la fibra en la dieta ha de ser gradual, per tal d'evitar símptomes de flatulència i malestar intestinal.
- S'aconsella utilitzar les tècniques de cocció com vapor, bullit, forn, papillota, planxa i brasa. Eviti els fregits, arrebossats, empanats i guisats amb molt de greix.



ALIMENTS ACONSELLATS

- **FRUITES:** Totes, fresques i cuinades. Preferir amb pell i ben netejades. Fruita dessecada prèviament remullada (prunes seques, panses...)
- **VERDURES i HORTALISSES:** totes preparades al "dente"
- **LÀCTICS:** enters o desnatats
- **CEREALS i TUBÈRCLES:** patata amb pell, pa integral, pasta integral, arròs integral, flocs de civada i farines totes elles **integrals**
- **LLEGUMS:** totes (llenties, fesols, faves, cigró, pèsol)
- **CARN, PEIX i OUS:** parts magres (pollastre, gall indi, conill, vedella, porc)
Embotits magres (pernil serrà, pernil York). Peix blanc i blau. Ous de tota manera
- **BEGUDA:** aigua mineral amb o sense gas, infusions, cafè (moderació)
- **GREIX:** oli d'oliva verge millor en cru. Fruits secs amb pell (ametlles, avellanes, nous)
- **ALTRES:** sal, espècies, vinagre, mel



ALIMENTS DESACONSELLATS

- **FRUITES:** astringents (poma, llimona, plàtan, codonyat, aranja)
- **VERDURES i HORTALISSES:** astringents (pastanaga), passades pel colador xinès
- **LÀCTICS:** làctics amb greix (formatge curat), postres làctics ensucrats, nata
- **CEREALS i TUBÈRCLES:** cereals refinats i patata com a ingredient principal del plat
- **LLEGUMS:** cuinades amb xoriç, cansalada...

- **CARN, PEIX i OUS:** talls greixosos (xai, ànec...), vísceres (cervell, ronyons...), paté, salsitxes, embotits, cansalada. Peix fumat i assaonat
- **BEGUDA:** refrescos ensucrats, alcohol, te, suc de llimona
- **GREIX:** mantega, margarina, llard, oli de coco, oli palma
- **ALTRES:** dolços, brioixeria, caramels, xocolata, l laminadures, pastissos, picants forts

EXEMPLE DE MENÚ

ESMORZAR: 1 cafè amb llet (sense sucre) + pa integral amb oli i tomàquet + 1 fruita

DINAR: Cigrons amb espinacs + vedella a la planxa amb amanida + 1 fruita

BERENAR: 1 iogurt natural (sense sucre) + 20g de fruits secs naturals

SOPAR: Crema de carabassa + rap en salsa + quallada