

Recomanacions nutricionals dieta sense residus

La dieta pobre en residus té com a objectiu principal reduir al màxim el volum fecal, per tant, es reduirà el contingut de fibra, greix i lactosa . Està indicada en els casos d'**oclusió intestinal, enteritis radica en fase crònica, carcinomatosis intestinal, diverticulitis aguda, fistules en el còlon i malalties inflamatòries intestinals** com la **malaltia de Crohn** i la **colitis ulcerosa**.

També s'aplica temporalment després de cirurgies intestinals, com la **ileostomia** o **colostomia**, i en **preparació per a intervencions o exploracions del tracte digestiu baix**.

RECOMANACIONS GENERALS:

- Realitzi entre 5-6 àpats al dia, en petita quantitat, i segueixi un horari regular.
- Mengi a poc a poc i mastegui molt bé els aliments.
- Reposi assegut fins a mitja hora després dels àpats principals.
- Prengui els líquids i l'aigua en petites quantitats i fora dels àpats. És important assegurar una ingesta d'aigua de 1,5L diaris.
- Realitzi coccions senzilles, com bullit, planxa, vapor, forn. **Eviti** els fregits, arrebossats, empanats i guisats.
- Condimenti els plats amb sal, excepte si el seu metge li indica el contrari.
- Un cop el seu metge li indiqui que pot tornar a una alimentació normal, introdueixi els aliments progressivament. Si algun el tolera malament, retiri'l i intenti incorporar-lo més endavant.
- **Eviti** prendre cafè, te, alcohol i begudes amb gas.
- **Eviti** la fibra vegetal no hidrosoluble: farina de blat, segó, verdures i fruites amb pell.
- **Redueixi** el consum de greix, prengui oli d'oliva verge, preferiblement en cru.
- **Redueixi** el consum de lactosa i incorpori-la progressivament segons la seva tolerància. Consumeixi llet i derivats sense lactosa.



ALIMENTS RECOMANATS

- Llet i derivats desnatats. Formatge fresc i suaus, baixos en greix.
- Cereals refinats: arròs blanc, sèmola, pasta blanca, pa blanc, torrades, cereals no integrals, galetes tipus Maria.
- Brous vegetals colats. Patata i pastanaga bullida.
- Carns magres, no fibroses, picades o ben cuinades: filet, llom (porc o vedella), aus sense pell (pollastre o gall d'indi), conill. Peix blanc. Ous. Pernil cuit, pernil de gall dindi o pollastre, pernil serrà (sense greix).
- Suc de fruita líquats, codonyat, fruita en almívar (sense l'almívar), al forn o bullida.
- Oli d'oliva verge, en moderació.
- Condiments: sal, vinagre, suc de llimona.

TIPUS DE COCCIONS: cru, bullit, planxa, vapor, papillota, forn. Incorporar poc greix a les preparacions. **EVITAR** fregit, arrebossat, empanat, guisat amb molta salsa.



ALIMENTS DESACONSELLATS

- Derivats lactis amb cereals, fruites, fruits secs o no desnatats. Formatges greixosos, nata.
- Cereals integrals, segó, pa integral, arròs integral.
- Tot tipus de llegums: cigrons, llenties, mongeta blanca, pèsols, faves, soja, xufa, cacauet.
- Totes les verdures i tubercles (excepte les indicades).
- Carns fibroses, o greixoses, peix blau, marisc, conserves en oli, vísceres, embotits, paté.
- Totes les fruites crues.
- Tots els fruits secs: nous, avellanes, ametlles, festucs, nous de Brasil, nous pecanes, nous de Macadàmia, anacards.
- Salses, maionesa, mantega, margarina, alvocat, olives.
- Condiments: herbes aromàtiques i espècies.
- Brioixeria i dolços: pastissos, pa de pessic, magdalenes, xocolata...
- Begudes: alcohol, begudes gasoses, cafè, te.

EXEMPLE DE MENÚ

ESMORZAR I BERENAR:

1 tassa de llet desnatada sense lactosa + 3 torrades o biscottes amb pernil de gall dindi

MIG MATÍ I RESSOPÓ

iogurt 0% sense lactosa o suc de fruites liquat o galetes tipus “Maria” o fruita bullida o al forn

DINAR I SOPAR

1r plat: consomé desgreixat, pasta blanca, arròs blanc, patata

2n plat: carn no fibrosa, aus, conill, peix blanc, ous

Guarnició: pa blanc

Postres: formatge fresc 0% sense lactosa, iogurt 0% sense lactosa o llet desnatada sense lactosa o fruita bullida o al forn