

## DIETA BAIXA EN RESIDUS

Actualment podem trobar al mercat una ampla gama de iogurts amb un alt contingut en proteïnes, entre 9 y 13 gr per 100 gr.

Reina<sup>®</sup>, Danone Vitalinea<sup>®</sup>, Danone YoPro<sup>®</sup>, Milbona Skyr<sup>®</sup>, Hacendado +Proteïna<sup>®</sup>, YoPlait<sup>®</sup>, AlPro Skyr<sup>®</sup>(Soja), Kaiku<sup>®</sup> (sense lactosa), etc...

### *Preparació intestinal*

Per algunes cirurgies ens interessa que els budells estiguin el més nets possible. Per aquesta raó li recomanem que segueixi una dieta pobra en residus.

L'objectiu de la preparació intestinal és evitar aquells aliments que formen un gran bolus fecal i gasos. Caldrà realitzar **una dieta pobra en residus** des de **cinc dies** abans de la cirurgia. Els aliments a excloure temporalment són: verdures, llegums, amanides, fruita rica en fibra, fruita seca i fruita dessecada. És molt important mantenir una adequada hidratació, prenent un mínim de 1.5 litres de líquid al dia si no hi ha contraindicació mèdica. Al final d'aquest llibret en trobareu les recomanacions i exemples de dieta.

Podeu prendre la quantitat i el nombre de plats que vulgueu. La infermera us explicarà amb detall quants dies haureu de seguir aquesta dieta abans de la cirurgia, i en quin moment haureu de fer dejú. No dubteu a consultar qualsevol qüestió sobre aquest tema en el moment de la visita.

La nit abans de la cirurgia prendreu una beguda amb hidrats de carboni que us proporcionarem per tal d'afrontar la cirurgia el millor possible.

### *Exemples de pauta d'alimentació baixa en residus*

- **Esmorzar:** Llet semi o desnatada + sucre (opcional) + Pa blanc o torrades amb oli, mantega, melmelada sense pell o pernil cuit o país, formatge curat o semicurat, gall dindi cuit. Mig matí: Pa blanc o torrat + pernil, formatge, embotit poc gras i / o suc de fruita liquada.
- **Dinar i Sopar:**
  - Primers plats: Sopa de caldo d'au colat o peix amb: pasta, sèmola, arròs. Puré o crema de patata i/o de pastanaga + formatge o pernil cuit. Patata al forn amb pernil cuit i/o formatge. Pasta italiana preparada amb oli, formatge ratllat, pernil cuit o país, poma trossejada. Arròs bullit (es pot saltejar), o tipus paella sense verdures.
  - Segons plats: Carns amb poc greix: pollastre, conill, bistec de vedella, gall d'indi, llong de porc. Peix blanc: tot. Marisc: gambes, llagostins, calamars, sípia, cloïsses. Truita francesa o de patata bullida, pernil cuit, formatge.
  - Postres i pa: Fruita i pa permès
- **Berenar:** Cafè amb llet semi o desnatada amb galetes permeses. Iogurt amb sucre + fruita (de les aconsellades) o melmelada.

Les formes de cuinar els aliments indicats són variades: bullit, planxa, vapor, forn, microones, *papillot*, estofats suaus.

Pot prendre sal si no està contraindicat per una altra malaltia.

## Dieta Pobra en residus: TAULA D'ALIMENTS RECOMANATS I DESACONSELLATS

GRUP D'ALIMENTS	ALIMENTS RECOMANATS	ALIMENTS DESACONSELLATS
Cereals	Arròs, pasta de sopa, pasta italiana, pa blanc, torrades, cereals dextrinats, galetes "Maria"	Arròs integral, pa integral y cereals integrals.
Llegums	CAP	TOTS
Fruits secs/fruïtes oleaginoses	CAP	TOTS
Hortalisses i tubercles	Patata, pastanaga, brous de verdures colats.	Tota la resta.
Fruïtes	Poma bullida, al forn o ratllada, compota de pera, poma o préssec, plàtan madur. Codony. Gelea.	Tota la resta,
Carn, peix i ous Embotits	Pollastre, gall dindi, conill, vedella, llom de porc, sense greix. Peix blanc. Marisc, Calamar i sipia. Ous. Pernil cuit, pernil salat, gall d'indi	No s'aconsellen preparacions molt greixoses ni molt condimentades. No fregits
Llet i derivats	Llet semi o desnatada, iogurt, formatge baix en greix, quallada, mató, kefir	Llet o iogurt amb cereals integrals
Greixos	Oli preferentment d'oliva en cru, oli de gira-sol, margarina, mantega.	No s'aconsella mantega, cansalada ni carns molt grasses.
Begudes	Aigua, suc de fruïtes líquats: raïm, poma o préssec, infusions, refrescos sense gas, begudes isotòniques.	Refrescos amb gas, suc de fruita amb polpa.
Altres	Sucre, cafè, mel, melmelades sense pell, sal, herbes aromàtiques, espècies suaus. Batuts de arròs	Melmelades i confitures amb pell, espècies fortes. Cafè amb cereals (tipus ECO®)

### **RECEPTES DE PREPARATS HIPERPROTEICS QUAN SEGUEIXI LA DIETA BAIXA EN RESIDUS**

#### **☐ Formatge batut amb carbassa (Aprox. 230 ml - 186 Kcal - 13 gr prot)**

- 125 gr formatge fresc batut 0%
- 100 gr carbassa rostida
- 1 galeta de tipus "maria"
- Canyella al gust

Trossejar la carbassa i la galeta. Barrejar el formatge i escampar la canyella al gust.

**Nota: pot substituir la carbassa pel moniato**

#### **☐ Formatge batut amb plàtan (Aprox. 300 ml -182 Kcal – 13.5 gr prot)**

- 125 gr formatge fresc batut 0%
- 1 plàtan madur ( mitja)
- 100 ml de llet descremada o semi-descremada

**Nota: es pot substituir el formatge fresc batut 0% per yogurt "YO PRO" descremat natural (el batut obtindrà un valor total de 217 Kcal i 19.9g de proteïnes)**

Batre tots els ingredients en una batedora. Si no es diabètic pot utilitzar 1 cullerada de mel o sucre o edulcorant.

☐ **Formatge batut amb poma (Aprox. 300 ml - 177 Kcal – 10.3 gr prot)**

- 125 gr formatge fresc batut 0%
- 2 pomes tipus “reinetes” o “golden”
- Edulcorant líquid al gust
- Canyella en pols

Rostir les pomes , un cop fredes treure-li la pell i llavors. Tallar a trossets. Barrejar el formatge amb l'edulcorant. En un got o copa alternar una capeta de poma amb un altre de formatge.