

## **RECOMANACIONS HIGIÈNICO-DIETÈTIQUES DE DIETA BAIXA EN RESIDUS**

La dieta baixa en residus limita el consum d'aliments rics en fibra (tant fibra fermentable com no fermentable) tals com: algunes fruites i verdures, llegums, aliments integrals, fruits secs i fruita dessecada. A més, és una dieta baixa en greixos.

Aquestes recomanacions nutricionals estan indicades en pacients amb risc de presentar una suboclusió intestinal, per a la realització de certes proves diagnòstiques (colonoscòpia, ènema opac, ...) o previ a la intervenció quirúrgica de colon.

### **Recomanacions generals:**

- ❖ Fraccioneu l'alimentació menjant diversos cops al dia i en volums moderats.
- ❖ Mastegueu molt bé els aliments i mengeu relaxadament. Si després de les ingestes presenta dolor abdominal o molèsties, tracti de menjar triturat en els àpats principals per millorar els símptomes.
- ❖ Manteniu una bona hidratació, beveu un mínim de 1'5 litres de líquid al dia: principalment aigua.
- ❖ Aquesta alimentació és pobre en vitamines i minerals, per aquest motiu es recomana que l'amplieu progressivament així que ho indiqui el seu metge, infermera o dietista-nutricionista.

<b>GRUP D'ALIMENTS</b>	<b>ALIMENTS PERMESOS</b>	<b>ALIMENTS DESACONSELLATS</b>
<b>Cereals refinats i derivats</b>	Refinats: Arròs blanc o pasta italiana ( <b>molt ben cuits</b> ), pa blanc o de motlle <b>torrat</b> , galetes tipus "Maria", pa de pessic, magdalenes, melindros, cereals d'esmorzar (blat de moro, blat o arròs).	Arròs integral, pasta integral o pseudocereals (quinoa, blat sarraí, amarant), pa integral o de llavors, salvat, cereals de l'esmorzar integrals o tipus muesli.
<b>Llegums</b>	Cap	Tots
<b>Fruits seca i dessecada</b>	Cap	Tots
<b>Verdures i tubercles</b> (sempre pelades, cuites i en poca quantitat)	Patata bullida sense pell. Verdura triturada: pastanaga cuita i carbassó sense pell. Brous de verdures/aus colats. Lliqüats vegetals. Ceba ratllada, tomàquets tamisat.	La resta
<b>Fruites</b>	Sucs colats o lliqüats de qualsevol fruita.	La resta
<b>Carn, peix, ous i derivats</b>	Carns magres no fibroses, picades o ben cuinades: pollastre, gall dindi, conill, llong de porc, vedella (màx. 1 vegada a la setmana). Peix blanc (sense escames ni espines). Ous. Surimi ("palets de cranc"). Embotit poc greixós: pernil cuit, pollastre cuit, gall dindi cuit, pernil serrà sense el greix.	Carns greixoses, fibroses, amb cartílags. Peix blau. Ou fregit. La resta d'embotits.
<b>Llet i derivats</b>	Tots desnatats: llet, iogurts naturals o assaborits, formatges. Si és intolerant a la lactosa, utilitzi la versió sense lactosa o baixa en lactosa descremada.	Llet i derivats sencers, llet amb fibra, iogurt amb trossos de fruita/muesli...
<b>Greixos</b>	Amb moderació: Oli d'oliva o de gira-sol, margarina, mantega.	En quantitats importants, evitar maionesa i derivats.
<b>Begudes</b>	Aigua, cafè soluble, cacau en pols, infusions, refrescs sense gas, begudes isotòniques.	Refrescs amb gas, alcohol, cafè molt natural.
<b>Altres</b>	Dolços: sucre, mel. Condiments: sal, vinagre (amb moderació), suc de llimona, salsa de soja, especíes suaus (no picants).	Melmelades i confitures, codonyat, herbes aromàtiques, especíes fortes i picants.
<b>Tècniques culinàries</b>	Vapor, bullit, forn, papillote, ...	Eviti preparacions molt greixoses (fregits, arrebossats) i/o molt condimentades.

**EXEMPLE DE MENÚ:**

**Esmorzar**

Llet desnatada amb Cafè descafeïnat o te (sucre o mel opcional)  
Pa blanc torrat, palets de pa blanc o cereals d'esmorzar.  
Pernil cuit, pernil serrà, gall dindi o formatge descremat en porcions.

**Mig matí**

Suc de fruita colada i/o iogurt desnatat.

**Dinar**

*Primer plat:* pasta italiana (macarrons, espaguetis, ... amb oli i 1 cullerada sopera de tomàquet tamisat (pot contenir ou dur o trossos de pernil) o arròs bullit amb peix.

*Segon plat:* carn magra (indicada en el quadre anterior) o peix blanc o 2 ous (la clara de l'ou cuita és únicament font de proteïna i dos unitats equivalen a una ració de carn o peix).

*Postrà:* formatge fresc amb mel o iogurt desnatat.

**\*Si té poca gana o s'emplena fàcilment és aconsellable realitzar plat únic on estiguin presents els aliments del primer i segon plat.**

**Berenar**

Suc de fruita colada + galeta tipus "Maria"

**Sopar**

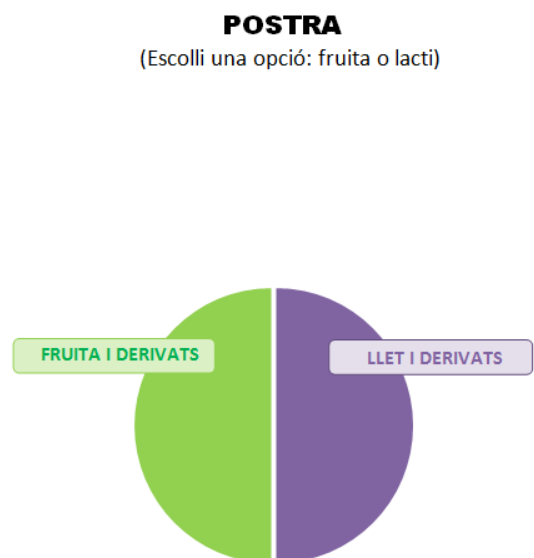
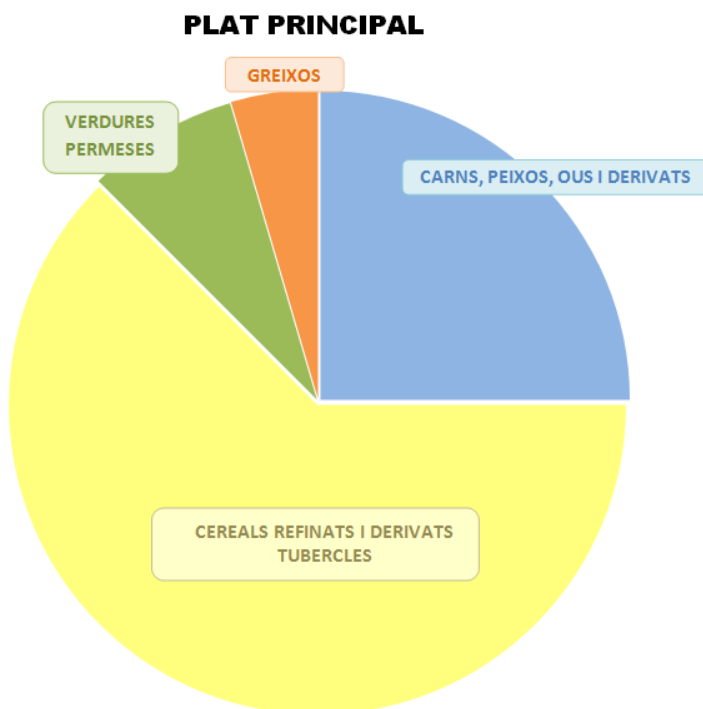
*Primer plat:* sopa de pasta o sèmola o puré de patata.

*Segon plat:* peix blanc al forn, truita francesa o 2 ous durs.

*Postrà:* 1 got de llet desnatada.

**\*Si té poca gana o s'emplena fàcilment és aconsellable realitzar plat únic on estiguin presents els aliments del primer i segon plat.**

**QUINS ALIMENTS HE D'INCLoure EN ELS MENJARS PRINCIPALS?**



En cas de dubte sobre aquesta pauta d'alimentació, posis en contacte telefònic amb la infermera referent.