

Dieta Baixa en Residus: Preparació per a la Cirurgia de Còlon

Aquesta dieta està dissenyada per a pacients amb una cirurgia de còlon programada. Generalment, la pauta s'inicia de manera estricta entre 3 i 5 dies abans de la intervenció.

Per a què serveix aquesta pauta?

Abans d'una intervenció quirúrgica de resecció de còlon, és fonamental seguir una dieta baixa en residus per:

- Reduir la producció de femta.
- Facilitar el buidatge intestinal.
- Evitar complicacions postoperatòries.

Aquestes pautes es basen en aliments baixos en fibra, fàcils de digerir i amb poc residu intestinal.

Exemple de menú

ESMORZAR	MIG MATÍ	DINAR	BERENAR	SOPAR
1 iogurt natural o llet sense lactosa + 2-4 torrades tipus biscota amb pernil dolç o embotit de gall dindi	1 got de suc de poma o llet + 1 sobre de proteïna de sèrum de llet en pols	Arròs o pasta blanca o patata + brou vegetal desgreixat + pollastre o gall dindi o conill + plàtan madur o flam desnatat	1 got de suc de poma o llet + 1 sobre de proteïna de sèrum de llet en pols	Puré de carbassó i pastanaga + patata + peix blanc o truita francesa + iogurt natural

Com preparar-ho: Dissolgui 1 sobre de proteïna en pols (10 g) en un got de llet, suc o aigua. També es pot barrejar amb iogurt, cremes o purés.

Quins aliments pot prendre?

Grups d'aliments	Aliments aconsellables	Aliments no aconsellables
Làctics	Llet desnatada o semidesnatada, iogurt natural o desnatat, formatge fresc, mató, formatge fos baix en greix en porcions (tipus La Vaca que Ríe), flam desnatat.	Iogurts amb fruita o cereals (amb trossets), formatges curats o molt grassos.

Cereals, llegums i tubercles (hidrats de carboni)	Torrades tipus biscota, pa blanc, patata cuita o al forn, arròs blanc, pasta blanca, patata bullida, cuscús, galetes tipus Maria.	Pa i galetes integrals, cereals integrals, llegums, pèsols, faves, flocs de civada.
Carns i peixos	Carns blanques (pollastre, gall dindi, conill), embotit de gall dindi, pernil dolç, peix blanc (lluç, rap, llenguado, daurada, etc.).	Carns grasses o fibroses, embotits grassos, vísceres, patés, peix blau.
Ous	Ous cuits (durs), escalfats o en truita francesa.	Ous fregits, truita de patates, patates fregides.
Verdures Cuites	Purés passats pel passa-purés, brous vegetals desgreixats i colats.	Verdures molt fibroses o amb pell o llavors: tomàquet, pebrot, ceba, bledes, espinacs, col, espàrrecs, enciam, escarola, carxofes.
Fruïtes	Poma al forn, plàtan madur, compotes sense llavors, préssec en almívar.	Fruïtes crues amb pell o llavors, fruita seca.
Greixos i sucres	Oli d'oliva (amb moderació), sucre, mel, codonyat sense llavors.	Oli de palma, pastisseria, brioixeria industrial, gelats, xocolata, mantega, margarina, nata, salses (maionesa, quètxup, etc.).
Begudes	Aigua, infusions, suc natural de poma.	Cafè, alcohol i begudes amb gas.

Formes de cocció recomanades

Recomanades: bullit, al vapor, a la planxa, en papillota.

Cal evitar: arrebossats, fregits, guisats i empanats.

Recollida a la farmàcia:

Trucar per demanar cita prèvia

Dilluns 10:30 hores a 14:00 hores 934648450	Planta -1 Hospital Municipal de Badalona
---	---