

Pautes Dietètiques Postintervenció de Còlon

Objectiu de la pauta nutricional

Després de la intervenció, l'objectiu del tractament nutricional serà millorar l'absorció de nutrients i d'aigua, compensant les pèrdues intestinals, i ajudar a restablir l'alimentació habitual de manera lenta i progressiva.

Recomanacions generals

- Utilitzi oli d'oliva verge per amanir i cuinar.
- Cuini de manera senzilla: bullit, a la planxa, al vapor o en papillota.
- Eviti els fregits, els arrebossats i els guisats.
- Si ja seguia una dieta especial (baixa en sal, greixos o sucres), mantingui-la adaptant-la als aliments recomanats en aquesta pauta.
- Segueixi horaris regulars als àpats.
- Asseguri una aportació d'entre 1,5 i 2 litres de líquids al dia, en forma d'aigua, infusions o brous vegetals. Distribueixi'ls al llarg del dia.
- Fraccioni l'alimentació en 4 o 5 preses al dia.
- Eviti els àpats abundants o copiosos.

Àpats principals

Reintrodueixi progressivament els aliments que evitava abans de la intervenció: fruites, amanides, verdures, peix blau petit, fruita seca i llegums.

En els dinars i sopars, es recomana que el plat contingui:

- 50% d'hidrats de carboni.
- 25% de verdures.
- 25% de proteïnes.

Amb el temps, s'augmentarà la quantitat de verdures fins a arribar al 50% del plat.



Distribució del Plat

Grups d'aliments	A l'alta	15 dies	Desaconsellats durant el primer mes
Làctics	Llet sense lactosa (segons la tolerància individual), iogurt natural, formatge curat i formatge fos.	Formatges frescos	Natilles casolanes, nata, formatges (sense especificar) i iogurt amb fruita.
Cereals, llegums i tubercles	Pasta (fideus, macarrons, espaguetis), arròs, patates, pa blanc i sèmols.	Cereals d'esmorzar, quinoa	Pa integral o amb llavors, Cereals integrals, Pèsols, Llegums secs (llenties, cigrons, etc.).

Proteïnes – Carns	Carns magres (vedella, poltre), carns blanques (pollastre, gall dindi, conill), pernil cuit, pernil del país o pernil serrà.	Carn de xai o de porc (sense greix)	Embotits (xoriço, fuet, llonganissa, sobrassada, mortadel·la), xistorra, botifarra, frankfurt i patés.
Verdures i hortalisses	Pastanaga cuita	Tomàquet, ceba, carbassó, mongeta tendra i carbassa (bullits o en puré).	Verdures molt fibroses (carxofa, espàrrecs, espinacs, bledes, porros, col, coliflor...)
Fruita	Codonyat, fruites en almívar, al forn o bullides (poma, pera).	Poma ratllada, plàtan madur.	Fruita crua (s'introduirà progressivament segons la tolerància).
Aliments oleaginosos i fruita seca	Oli d'oliva verge, oli d'oliva, oli de blat de moro i oli de gira-sol.	Maionesa, mantega, altres olis, fruita seca (ametlles, nous, avellanes, pistatxos, pinyons i cacauets).	Segons tolerància
Dolços i brioixeria	Galetes tipus Maria	Mel, mermelada	Brioixeria i rebosteria, xocolata i cacau, galetes integrals.
Begudes	Aigua, infusions, brous desgreixats, suc de poma, suc de raïm.	-	Alcohol, refrescos amb gas i cafè.
Condiments	Sal, herbes aromàtiques.	Vinagre	Salses comercials, sopes i altres plats precuinats.
Proteïnes – Peix i ous	Peix blanc (lluç, llenguado, rap, mero, gall, maire, daurada, besuc, llobarro, emperador, rosada) i ous (bullits, en truita francesa o remenats).	Peix blau (sardines, tonyina, salmó, verat, moll i seitó).	Marisc