

RECOMANACIONS HIGIENICODIETÈTIQUES PER AL TRACTAMENT DE LA DIARREA

La diarrea és l'evacuació de tres o més deposicions diàries de consistència líquida o pastosa. En aquests casos, es recomana que la pauta d'alimentació sigui d'efecte astringent i hi hagi una bona hidratació, ja que pot alleujar-ne els símptomes i accelerar la recuperació.

CONSELLS GENERALS

- Seguiu una alimentació amb **baix contingut de fibra, greixos i lactosa**.
- **Assegureu una bona hidratació, entre 2 i 3 litres al dia**, per tal de recuperar la pèrdua de líquids i minerals: aigua, brous vegetals o brous desgreixats, aigua d'arròs i infusions. Si les deposicions són molt abundants, podeu prendre fora dels àpats sèrum oral comercial de farmàcia (del tipus Sueroral®) o begudes isotòniques (del tipus Isostar®, Aptonia®, Gatorade®) o solucions de rehidratació casolanes (per exemple, un litre d'aigua, ½ cullerada de cafè de bicarbonat, una cullerada de cafè de sal, 2-3 cullerades de sucre i suc de 2-3 llimones).
- **Fraccioneu els àpats** i preneu els líquids a petits glops al llarg de tot el dia.
- **Utilitzeu coccions que requereixen poc oli** preparant els aliments bullits, a la planxa, saltats, ofegats, al vapor, amb el microones, fornejats o a la papillota.
- **Preneu els aliments a temperatura ambient** (eviteu prendre'ls molt freds o molt calents).
- A mesura que les deposicions es van normalitzant, **introduïu de mica a mica els aliments habituals** fins a aconseguir un pla d'alimentació equilibrat, saludable i variat.
- En cas que presenteu dolor agut, febre, sang a les deposicions, vòmits que impedeixen l'alimentació i/o el quadre no es resol, **consulteu el metge**.
- **Mengeu a poc a poc** i mastegueu bé els aliments.
- **No consumiu begudes alcohòliques ni tabac**.



ALIMENTS DE CONSUM HABITUAL

ALIMENTS DE CONSUM OCASIONAL O A LIMITAR

 <p>Productes lactis i derivats</p>	<p>Llet i iogurt sense lactosa i descremats iogurt descremat natural (valoreu segons la tolerància)</p>	<p>Llet sencera, semidescremada o descremada amb lactosa, llet condensada Nata i crema de llet Formatge iogurt sencer, grec o amb fruita, cereals i/o fruita seca Productes lactis processats: batut de xocolata, flam, natilla, gelats</p>
 <p>Carns¹, peixos i ous</p>	<p>Carn blanca: pollastre, gall dindi, conill Parts magres de la carn de porc i de vedella Pernil cuït i gall dindi extra Peix blanc fresc i/o congelat: lluç, llenguado, rap, etc. Ous passats per aigua, truita, ou dur</p>	<p>Carn vermella: xai, vedella, etc. Carn i/o peix processat: salsitxes, frànkfurt, surimi, varetes de lluç, gules, etc. Embotits i productes carnis processats: xoriço, sobrassada, pernil salat, etc. Vísceres, patés i foie gras Peix blau: salmó, tonyina, etc. Marisc: gambes, llagostins, etc. Caviar Peix cru, fumat o marinat: sushi, esqueixada, etc. Ou ferrat</p>
 <p>Cereals, tubercles i llegums</p>	<p>Cereals refinats: arròs Derivats de cereals no integrals: pa, pa torrat, bastonets, pasta, sèmola de blat o d'arròs, cuscús, farina Cereals de l'esmorzar no integrals Tubercles: patata i moniato (sense pell)</p>	<p>Cereals integrals i pseudocereals: arròs, mill, blat, quinoa, sègol, civada, espelta, kamut, segó, etc. Cereals de l'esmorzar integrals Pa blanc poc cuit: baguet, xapata, etc. Aperitius: patates xips, galetes salades, etc. Llegums: lleties, faves, pèsols, cigrons, soja, cacauets, etc. Productes precuinats i/o ultraprocessats: fideus instantanis, etc.</p>
 <p>Verdures, hortalisses i altres</p>	<p>Verdures cuites: pastanaga i carbassa</p>	<p>Verdures cuites: la resta Verdures crues: totes Verdures i hortalisses en conserva o envinagrades o adobades Bolets</p>
 <p>Fruita</p>	<p>Fruita en compota o al forn sense pell: poma, pera i préssec Fruita fresca: plàtan madur, poma ratllada Fruita en almívar: préssec²</p>	<p>Fruita en compota o al forn: la resta Fruita fresca: la resta Fruita dessecada o deshidratada; panses, prunes, orellanes, etc.</p>
 <p>Fruita seca, llavors</p>	<p>Cap</p>	<p>Fruita seca: nous, ametlles, etc. Llavors: pinyons, sèsam, lli, xia, etc.</p>
 <p>Sucres i dolços²</p>	<p>Sucre Codonyat, gelatina Melmelada de préssec, poma</p>	<p>Xocolata Pastisseria i brioixeria Edulcorants: sorbitol, etc.</p>
 <p>Greixos (amb moderació)</p>	<p>Oli d'oliva verge i oli de gira-sol alt oleic</p>	<p>Altres olis: coco, palma, etc. Mantega, margarina, llard Olives</p>
 <p>Begudes</p>	<p>Aigua, aigua d'arròs, aigua de pastanaga Infusions: camamilla, til·la, etc. Brous vegetals i brous desgreixats Begudes isotòniques, sèrum oral casolà o comercial Beguda d'arròs</p>	<p>Begudes alcohòliques Begudes amb gas Cafè, mate, te Brous amb greix Suc de fruita Beguda de civada, de soja</p>
 <p>Condiments</p>	<p>Sal (amb moderació) Herbes aromàtiques: llorer, julivert, canyella, etc.</p>	<p>Vinagre i espècies picants i irritants: pebre, bitxo, etc. Salses: mostassa, maionesa, quètxup, teriyaki, soja, etc. Cacau pur en pols</p>

En aquest document s'hi descriuen unes recomanacions dietètiques generals que poden variar en funció de les necessitats individuals de cadascú. S'aconsella consultar un dietista nutricionista col·legiat per adaptar aquestes recomanacions d'alimentació a cada situació i persona.

¹ Retirar els greixos visibles de la carn, encara que sigui magra, i la pell. Es recomana consumir carn de porc i de vedella entre 1-2 cops per setmana com a màxim.

² Tot i que aquests aliments no són aconsellables en una alimentació saludable, ateses les restriccions de la mateixa dieta es poden recomanar sempre que el consum sigui de petites quantitats, esporàdic i limitat en el temps.