

La diarrea

La diarrea és la presència d'excrements líquids o poc formats, que passa 3 o més vegades al dia, acompanyada o no de dolor i recargolaments.

La diarrea generalment és deguda a la combinació de nombroses causes. La mateixa malaltia, alguns medicaments de quimioteràpia, els antibiòtics, les infeccions i la radiació de la zona abdominal poden afavorir la seva aparició.

CONSELLS GENERALS

1. Mantenir neta l'àrea rectal, rentar amb aigua i sabó suau i aplicar una crema hidratant o impermeabilitzant per a evitar irritacions.
2. Rentar-se sempre les mans després d'anar al bany.
3. Si la diarrea continua malgrat totes les mesures dietètiques, consultar el vostre metge perquè us prescriu algun medicament antidiarreic.

CONSELLS DIETÈTICS

1. S'aconsella prendre abundant líquid (aigua, infusions, brou ...), de 1,5 a 2 litres per evitar la deshidratació .
2. Per reposar aigua i alguns minerals són aconsellables les begudes esportives isotòniques (Gatorade®, Aquarius®, Isostar® ...) i l'aigua carbonatada
3. Realitzar àpats freqüents en petits volums (esmorzar, mig matí, dinar, berenar, sopar, rissopó).
4. Cuinar de manera lleugera: al vapor o bullit, forn, brasa o graella, papillota o la planxa.
5. Evitar estimulants del trànsit intestinal (cafè, xocolata, alcohol)
6. Evitar condiments irritants com el pebre, pebre vermell...
7. Evitar la llet i productes que la continguin afegida (flam, crema, puré patates...)
8. Provar la tolerància a formatges descremats, formatge semisec o iogurt descremat o Actimel® Si no els tolereu, prendre batut de soja o llet sense lactosa (President®, Kaiku®, Hacendado®) de venda a hipermercats. Proveu a elaborar postres amb la llet sense lactosa (arròs amb llet, pa de pessic, beixamel, etc).
9. Evitar els aliments integrals, les fruites crues i amb pell, els llegums, les verdures i els fruits secs. Prendre verdures com la carbassa, el carbassó sense pell, la patata, la ceba, la pastanaga o brou vegetal.
10. Prendre la fruita sense pell, cuita, en almívar, en suc colats. Les més indicades: poma, plàtan, pera, préssec, codony i llimona.

Grup aliment	Aconsellats	Desaconsellats
Làctics	Llet baixa en lactosa (Al-110, O-lac, Président®, Puleva®, Kaiku®...) logurt, iogurts bio actius (Actimel®)	Llet sencera, descremada... Flam, natilles, formatge fresc, formatges grassos.
Carns, peixos, ous,	Carns magres (vedella, conill...) Aus (pollastre, gall d'indi ...) Embotits: Pernil cuit, gall d'indi... Peix blanc / Ous.	Carns grasses (ànec, xai, porc...) Peix blau i marisc. Embotits grassos (xoriço, botifarra, fuet...) Paté.
Cereals/llegums/tubercles	Patata, moniato, Arròs blanc, sèmola, tapioca, pasta italiana. Torrades / Pa torrat / Cereals no integrals	Cereals i derivats integrals Llegums
Verdures i hortalisses	Pastanaga bullida, carbassó pelat, carbassa.	Totes les altres / Verdures crues
Fruites	Fruita cuita, compota, poma ratllada Plàtan madur, almívar.	Totes les altres fruites Fruits secs, fruites dessecades.
Begudes	Aigua, aigua d'arròs, aigua de pastanaga. Brou de verdures colades. Infusions, te, cafè descafeïnat, batut de soja Begudes isotòniques (Aquarius®...) Suc de fruita colat no àcid	Begudes refrescants ensucrades, cafè, alcohol, suc de taronja, aranja, mandarina...
Dolços i rebosteria	Galetes tipus Maria, codony, geles.	Xocolata i cacau, pastisseria.
Condiments i altres	Sal, herbes aromàtiques	Plats precuinats, salses comercials, pebre.
Coccions	Bullits planxa, vapor, brasa, forn...	Fregits, guisats, arrebossats, sofregits.
Aliments grassos	Oli d'oliva, gira-sol, margarina Amb moderació	Mantega

EXEMPLE DE MENÚ

Esmorzar/mig matí/ berenar:

Llet sense lactosa o llet de soja amb galetes tipus Maria o cereals instantanis no integrals.

Infusions de tè, camamilla, menta poliol, til·la, marialluïsa, anís verd, melissa o rosa silvestre, amb pa de motlle amb pernil cuit.

logurt líquid amb pa torrat amb pernil dolç, embotit de gall d'indi, llom embotit, pernil del país (retireu part del greix)...

Poma: ratllada o sense pell, bullida, rostida o en compota.

Primers plats:

Sopa d'arròs o de pasta

Crema de pastanaga o carbassa.

Puré de patates o pastanaga amanit amb oli d'oliva verge i sal.

Patates amb beixamel (utilitzar llet sense lactosa).

Patata i pastanaga bullida amanides amb oli d'oliva verge i sal.

Sopa de pollastre o peix amb pasta ...

Pasta bullida amb oli.

Segons plats:

Pollastre o gall d'indi bullit o la planxa amb patates bullides.

Bistec planxa.

Conill a la brasa.

Llenguado o rap a la planxa amb llimona.

Lluç papillota

Truita francesa, ous durs o passats per aigua.

Filet de vedella amb poma rostida.

(Podeu fer un plat únic reunint el primer i el segon plat)

Postres:

Poma ratllada o sense pell, bullida, rostida o en compota.

Pera madura i sense pell, cuita o al forn.

Plàtan (madur).

Préssec en almívar.

logurt (segons la tolerància personal)

Codony a la canyella

Si malgrat aquesta indicacions vostè perd pes i no el recupera, consultar amb el vostre especialista en nutrició.