

Nàusees i vòmits

CONSELLS GENERALS

1. Menjar en un ambient relaxat, ben ventilat i lliure d'olors.
2. Procurar no cuinar ni estar present a la cuina mentre s'està cuinant.
3. Descansar després dels àpats assegut sense estirar-se.
4. Evitar roba ajustada de cintura i abdomen (cinturons, botons...).
5. Mantenir una bona higiene bucal, rentar-se les dents i/o utilitzar col·lutoris bucal després de cada vòmit.

CONSELLS DIETÈTICS

1. Mastegar bé els aliments i menjar lentament.
2. Realitzar 5-6 àpats al dia i de poc volum.
3. Aproveu el moment del dia que es té més gana per menjar aliments amb major contingut calòric.
4. S'aconsella beure entre hores.
5. Prendre els aliments a temperatura ambient o freds.
6. Es recomana ingerir aliments secs: torrades, galetes, palets de pa...
7. S'aconsella consumir aliments amb baix contingut en greix: carns blanques, embotits magres, peix blanc, lactis descremats...
8. Evitar aliments fregits, àcids, molt dolços o molt condimentats i salses.
9. Fer petits glops de begudes carbonatades d'aigua amb gas, cola... ajuden a calmar les molèsties digestives.
10. Cuinar amb espècies o herbes suaus (menta, llorer, farigola).

*Si malgrat aquestes recomanacions perdeu pes i no el recupereu consulteu amb el vostre especialista en nutrició.

Náuseas y vómitos

CONSEJOS GENERALES

1. Comer en un ambiente relajado, bien ventilado y libre de olores.
2. Procurar no cocinar ni estar presente en la cocina cuando se cocine.
3. Descansar después de las comidas sentado sin tumbarse.
4. Evitar ropa ajustada de cintura y abdomen (cinturones, botones...).
5. Mantener una buena higiene bucal, lavarse los dientes y/o utilizar colutorios bucales después de cada vómito.

CONSEJOS DIETÉTICOS

1. Masticar bien los alimentos y comer lentamente.
2. Realizar 5-6 comidas al día y de poco volumen.
3. Aprovechar el momento del día en que se tenga más apetito para comer alimentos con mayor contenido calórico.
4. Se aconseja beber entre horas.
5. Tomar los alimentos a temperatura ambiente o fríos.
6. Se recomienda ingerir alimentos secos: tostadas, galletas, bastoncitos de pan.
7. Se aconseja consumir alimentos con bajo contenido en grasas: carnes magras, pescado blanco, lácteos descremados...
8. Evitar alimentos fritos, ácidos, muy dulces o muy condimentados y salsas.
9. Hacer pequeños sorbos de bebidas carbonatadas, de agua con gas, cola... ayuda a calmar las molestias digestivas.
10. Cocinar con especias o hierbas suaves: menta, laurel, tomillo.

* Si a pesar de estas recomendaciones, pierde peso y no lo recupera consulte con su especialista en nutrición.