

L'anorèxia

L'anorèxia és la manca o pèrdua de gana. És un problema freqüent que pot afectar de forma important el vostre estat de salut.

La pèrdua de gana pot produir-se per la combinació de diversos factors com la pròpia malaltia, els efectes secundaris d'alguns tractaments, l'angoixa, així com el sentir-se cansat o deprimat contribueixen a que tingueu poca gana.

CONSELLS GENERALS

1. Procurar que els àpats no desprenguin olors ni gustos forts.
2. Intentar mantenir-se fora de la zona de la cuina.
3. Servir els aliments tibets o freds. El vapor o aroma que desprenen els aliments calents poden treure la gana.
4. Cuidar les presentacions dels plats, amb varietat de textures i colors.
5. Realitzar els àpats en un ambient tranquil i relaxat.
6. Un passeig tranquil abans de menjar pot ajudar a obrir la gana.
7. Propiciar la companyia durant els àpats.

RECOMANACIONS DIETÈTIQUES

1. Aprofitar el moment quan es té més gana per prendre aliments que aportin major contingut calòric i proteic.
2. Realitzar àpats freqüents i de poc volum (esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar). Evitar ajornar els àpats.
3. Procurar fer àpats complets, l'opció de plat únic és vàlida sempre que es representi el primer i el segon plat. Han d'estar presents: verdures, fècula (patata o arròs o pasta ...) i proteïnes (carn o peix o ous).
4. Fer ús de plats de gran mida per a servir el volum de menjar a prendre.
5. Portar sempre a mà snacks, per prendre'ls entre hores: fruits secs, galetes, iogurt líquid ...
6. Beure líquids a petits glops al llarg del dia, evitant beure en els àpats.
7. Enriquir els plats amb la finalitat d'aportar el màxim de nutrients:

En sopes, purés, amanides, verdures, pastes i arrossos podeu afegir: Formatge ratllat, trossos de formatge, crema de llet, llet en pols, ou dur, llegums, tires d'embòtit, tonyina ...

En postres (iogurt, natilles, ...) i en llet podeu afegir: Crema, fruits secs, mel, melmelada, ... Llet en pols, mel, fruita fresca o en almívar, gelat, per elaborar batuts variats.

>>>

EXEMPLE DE MENÚ

Esmorzar/ mig- matí /berenar:

Llet sencera enriquida amb llet en pols + galetes amb mermelada.
iogurt líquid i pa de motlle amb mantega i mermelada
Arròs amb llet
Llet i torrades amb formatge fos i nous.
iogurt enriquit amb picada de fruits secs o cereals (flocs de blat de moro, muesli ...)

Primers plats:

Amanida de llegums amb picada de tomàquet, pastanaga, pebrot ...
Verdures saltejades amb pernil o bacó.
Albergínies farcides de carn amb formatge gratinat.
Verdures amb beixamel
Patates al forn amb formatge fos.
Pasta saltejada amb pernil orenga i formatge ratllat.
Crema de verdures amb crostons.
Canelons, lasanya, paella ...

Segons plats:

Peix al forn amb patates.
Pit de pollastre arrebossat amb verdures escalivades.
Pastís de peix.
Truites de patates, de formatge, de tonyina ...
Remenat de pernil i bolets.

Postres:

Fruita fresca o en almívar amb nata o llet condensada.
Púding, flam, gelats amb fruits secs.

*Si malgrat aquestes indicacions vostè perd pes i no el recupera, consultar el seu especialista en nutrició.