

# RECOMANACIONS DIETÈTIQUES PER A DIARREA AGUDA I MODERADA

## DIARREA AGUDA

En les primeres 12 o 24 hores, consumeu només líquids clars.

Feu pr eses de 100 a 300 cc, cada 1 o 2 hores, segons la tolerància i després de cada deposició.

Els líquids i els aliments han d'estar a una temperatura moderada: de 15 a 30 °C.

Si l'evolució és bona al cap de 24 hores, passeu a la dieta de diarrea moderada.

## DIARREA MODERADA

Incorporeu els aliments progressivament i, si n'hi ha algun que empitjora els símptomes, eviteu-lo fins que us hagueu recuperat del tot.

Feu pr eses de 100 a 500 cc cada tres quarts d'hora i segons la vostra capacitat.

Preneu els aliments a una temperatura moderada: de 15 a 30 °C.

Si l'evolució és bona al cap de 48 hores, inicieu la normalització de la dieta.

### LÍQUIDS I ALIMENTS ACONSELLATS

**Líquids:** aigua sense gas, infusions suaus (te descafeïnat, camamilla, melissa, etc.), brou clar sense greix (no brous comercials), suc de poma sense sucre afegit, fructosa ni sorbitol. Gelatina sense sucre. Begudes isotòniques (us ajudaran a reposar els minerals perduts).

**Aliments:** poma ratllada, cuita o en compota, sopa o crema de pastanaga bullida, sopa o crema de sèmola d'arròs o tapioca.

**Condimentació suau:** sal amb moderació, suc de llimona, edulcorant artificial de tipus sacarina o aspartam.

**Líquids:** aigua sense gas, cafè o te descafeïnat, begudes isotòniques, gelatina, llet d'arròs o de soja.

**Fruïtes:** poma i pera al forn o en compota, compota de codony, plàtan molt madur.

**Verdures:** patata, carabassa, pastanaga, carabassó; sempre bullides i en puré.

**Lactis:** iogurt desnatat natural o de soja, sense sucre, fructosa ni sorbitol. Formatge sec ratllat.

**Cereals:** arròs, sèmola de blat o d'arròs, tapioca, polenta, galetes d'arròs, pasta sense farciment, pa i biscotes naturals (no integrals).

**Aliments proteïcs:** pernil cuit, pollastre sense pell ni greix, vedella i porc magres, peix, ous (no fregits).

**Coccions:** bullit, a la planxa, al vapor. La textura dels aliments ha de ser molt tova.

**Condimentació:** oli d'oliva o de gira-sol (una culleradeta de 5 g per plat). Edulcorant artificial: de tipus sacarina o aspartam. Eviteu tots els aliments que continguin fructosa o sorbitol afegits. Preneu sal amb moderació. Suc de llimona.

### DISTRIBUCIÓ DELS ALIMENTS

Després de les primeres 12 hores:

Esmorzar:		
Infusió suau amb sacarina i llimona	afegit	150 cc
Batut o compota de poma sense sucre		150 cc

A mig matí:		
Poma ratllada natural		125 g
Infusió suau amb sacarina i llimona		150 cc

Dinar:		
Crema de pastanaga amb sèmola d'arròs		250 cc
Infusió suau amb sacarina i llimona		150 cc

Berenar:		
Suc de poma sense sucre afegit		200 cc

Sopar:		
Sopa o crema de pastanaga		250 cc

A última hora:		
Infusió suau amb sacarina i llimona		150 cc

Esmorzar:		
Llet de soja o d'arròs		1tassa
Galetes d'arròs		2 unitats
Melmelada amb sacarina	2 c	ullerades soperes

A mig matí:		
Poma ratllada		1unitat
Infusió suau sense sucre		150 cc

Dinar:		
Puré de pastanaga i patata		150 g
Ou escumat		1unitat
Compota de pera		150 g
Infusió suau sense sucre		150 cc

Berenar:		
Iogurt natural desnatat		1unitat
Galetes d'arròs		2 unitats

Sopar:		
Arròs cuit		120 g
Pernil cuit o dolç		50 g
Poma al forn		150 g
Infusió suau sense sucre		150 cc

