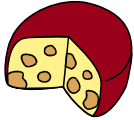
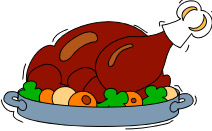
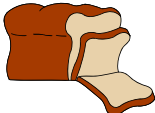

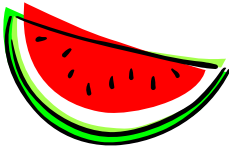



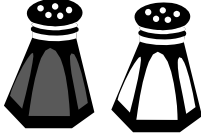


DIETES PER ILEOSTOMIA

GRUPS D'ALIMENTS	ALIMENTS PERMESOS	SEGONS TOLERÀNCIA	ALIMENTS PROHIBITS
LÀCTICS 	Llet sense lactosa Formatge fresc	Llet desnatada Iogurt desnatat	Productes làctics amb un alt contingut de greix (nata, crema de llet,...) Formatges curats
CÀRN, PEIX I OUS 	Carns magres i tendres Pollastre i gall dindi sense pell Pernil cuit o gall dindi Peix blanc Truita	Vedella Pernil salat sense greix visible Peix blau	Carns dures i greixoses: conill, xai, porc,... Embotits, paté
CEREALS, LLEGUMS I TUBERCLES 	Pasta Arròs Tapioca i sèmola Pa blanc i biscotes Patata		Integrals Llegums Pèsols
VERDURES I HORTALIZES 	Pastanaga bullida Carbassó Porro	Mongeta verda Espinacs Bledes Verdura i hortalises crues (enciam, pebrot, tomàquet,...)	En general les verdures flatulentes i molt fibroses (col, col-i-flor, bròquil, carxofa, espàrrec,...)
FRUITA 	Poma o pera al forn o bullida Préssec en almívar Codony	Fruita sense pell i madura: poma, pera, plàtan, síndria,... Altres	Cítrics (taronja, piña, mandarina,...). Alvocat

	ALIMENTS PERMESOS	SEGONS TOLERÀNCIA	ALIMENTS PROHIBITS
BEGUDES 	Aigua Infusions Brous desgrassats	Sucs de fruita sense polpa no cítrics (préssec, poma, pera,...)	Cafè Begudes amb gas Begudes alcohòliques Sucs de fruita àcids Te
GREIXOS 	Oli d'oliva o girasol (amb moderació)		Mantega, margarina Maionesa i salses comercials fruits secs i olives
DOLÇOS I BOLLERIA 		Sucre i mel Melmelada de préssec Galletes maria	Xocolata, cacao Bolleria i pastisseria Integrals
CONDIMENTS 	Sal Espècies suaus		Picants Vinagre Plats pre-cuinats Cubets de brou

RECOMANACIONS GENERALS

→ **MOLT IMPORTANT: Beure abundant líquid fora de les menjades (mínim 2 L).**

Pot prendre begudes isotòniques per evitar la perdua d'ions.

- S'aconsella realitzar 4 o 5 àpats al dia de poc volum, seguint un horari regular.
- Mastegar be els aliments, ja que a l'estar millor triturats es facilita la digestió.
- Reduir el volum del sopar ajuda a reduir l'excreció nocturna de fempta.
- Els aliments que fan que la fempta sigui més sòlida són: arròs, patata, torrades, compota de poma, i plàtan madur.
- Evitar els aliments flatulents: begudes carbòniques, col i altres de la mateixa família, llegums, pèsols, faves, ceba,...
- Els aliments que produeixen olor són: all, espàrrecs, peix, ous i ceba.
- Durant un mínim de 2 mesos després de la cirurgia no consumir els aliments que no es toleraven abans de la intervenció.
- Amb el pas del temps anar introduint nous aliments a poc a poc, començar menjant els aliments aconsellats i anar provant els del grup de segons tolerància.
- Utilitzar coccions suaus: forn, planxa, bullit, papillotte,...