

LARS

Recomanacions alimentàries



LARSCAT

Les següents recomanacions han estat elaborades per un grup de dietistes-nutricionistes amb l'objectiu de proporcionar recomanacions generals per millorar els vostres símptomes. En un primer apartat, trobareu suggeriments amb certa restricció en alguns grups d'aliments. Posteriorment, s'explica com fer una progressió en funció de la tolerància digestiva i de la millora dels símptomes.

La tolerància pot variar entre persones, per la qual cosa és important realitzar un treball d'autoconeixement mitjançant un diari alimentari que trobareu al final del document. Aquest registre permetrà anotar la tolerància digestiva de cada aliment, tenint en compte l'hàbit deposicional. D'aquesta manera, es podrà avaluar de forma més acurada quins aliments milloren o empitjoren els símptomes.

Durant el primer any després de la cirurgia, es produeix una adaptació intestinal a la nova situació. La tolerància alimentària pot millorar amb el temps, tot i que alguns aliments poden no ser tolerats tan bé com abans.



RECOMANACIONS GENERALES

- ▶ Evitar el consum de begudes alcohòliques i tabac.
- ▶ Mastegar molt bé els aliments i menjar a poc a poc.
- ▶ Evitar prendre els aliments a temperatures extremes (molt freds o molt calents).
- ▶ Fraccionar els àpats en 3 o 4 al dia, mantenint un horari regular, i evitar que siguin copiosos.
- ▶ Assegurar una bona hidratació, mínim 1-1.5L al dia en forma d'aigua, brous i/o infusions.
- ▶ Utilitzar cocccions amb baix contingut de greix com ara bullit, planxa, saltejat, ofegat, al vapor o microones, fornejat i/o papillota. Es recomana evitar fregits, arrebossats o cocccions elaborades amb alt contingut en greix.

En la fase inicial, és recomanable seguir una **alimentació de baix contingut en residus** que inclou tant fibra soluble com insoluble, greixos i lactosa. L'objectiu és consumir aliments que no estimulin el moviment intestinal per reduir la velocitat del trànsit intestinal i minimitzar la fragmentació de les femtes. Els aliments d'origen vegetal, com verdures, fruites, llegums i fruits secs, contenen generalment dos tipus de fibra: insoluble i soluble. La fibra soluble té la capacitat de retenir aigua i formar un gel en el sistema digestiu, retardant la digestió i l'absorció de nutrients a l'estómac i l'intestí. D'altra banda, la fibra insoluble sembla accelerar el pas dels aliments a través de l'estómac i els intestins, afegint volum a les femtes. La proporció d'aquests dos tipus de fibra en cada aliment varia i depèn de factors com la maduració i la cocció. Per tant, en aquesta primera fase és recomanable limitar el consum de fibra i posteriorment incorporar-la gradualment en funció de la tolerància digestiva. Realitzar un diari alimentari ajudarà a avaluar els símptomes i ajustar la dieta de manera progressiva.



En alguns casos, pot existir una **intolerància a la lactosa** no diagnosticada prèviament. La lactosa, coneguda com el “sucre de la llet”, es troba de manera natural a la llet de tots els mamífers (vacca, ovel·la, cabra, etc.) i en els seus derivats (formatge, iogurt, gelats, nata, etc.). Quan hi ha intolerància, la lactosa no és totalment digerida pels enzims digestius, provocant símptomes com dolor abdominal, distensió, gasos o diarrea en arribar a l'intestí gruixut. Tant el contingut de lactosa dels aliments com el grau d'intolerància varien d'una persona a una altra. En aquests casos, es recomana reduir el consum, sobretot de llet i formatge fresc (aliments amb major contingut en lactosa), utilitzant les versions “sense lactosa” i revalorar la tolerància més endavant.

Els principals grups d'aliments que es recomana **reduir o evitar** pel seu efecte estimulant o irritant es resumeixen a continuació:

- ▶ Begudes o aliments amb cafeïna. En una primera fase, es poden eliminar utilitzant alternatives sense cafeïna i posteriorment es pot provar d'incorporar-los en petites quantitats, preferiblement com a part d'un àpat.
- ▶ Aliments d'origen vegetal especialment flatulents .
- ▶ Aliments fibrosos: productes integrals, pells de fruites i verdures, parts dures d'alguns vegetals (per exemple, les fulles de fora de la carxofa).
- ▶ Aliments picants, condiments i espècies.
- ▶ Edulcorants acabats en -ol (per exemple sorbitol) inclosos en caramels, xiclets i productes específics sense sucre, pel seu efecte laxant.

Podeu trobar informació més detallada a la taula que trobareu al final del document. Es recomana consumir únicament els aliments aconsellats fins observar una milloria en els vostres símptomes i/o deposicions.

També heu de tenir en compte que, especialment al començament, es podrien produir dèficits de vitamines i minerals per les restriccions alimentàries. Es recomana consultar amb l'equip mèdic per determinar la necessitat d'iniciar un complex multivitamínic.

Progressió de la dieta

Quan millori la consistència i la freqüència de deposicions, podreu ampliar la seva pauta d'alimentació tal i com s'explica a continuació. La introducció de nous aliments s'ha de fer amb un sol aliment nou cada vegada (per àpat o dia) per poder avaluar la tolerància. Seguir el diari alimentari podria ser-vos útil.

- ▶ Introducció de la **lactosa**: valoreu si apareixen símptomes com distensió abdominal, gasos i/o diarrea. En el cas que reapareguin símptomes, cal eliminar-la de forma definitiva i utilitzar productes làctics en la seva versió "sense lactosa".
- ▶ Introducció d'aliments amb major contingut en **fibra soluble**: L'increment de la fibra s'ha de realitzar de forma progressiva per evitar efectes secundaris com distensió, dolor abdominal i augment dels gasos. Es recomana iniciar la progressió amb els següents aliments (sobretot si té deposicions fraccionades o hàbit intestinal alternant):
 - Verdures pelades evitant parts fibroses: família de les cols (col de Brussel·les, bròquil, coliflor), nap, albergínia sense pell, etc.
 - Llegums (mongetes seques, pèsols, cigrons, faves) barrejats a parts iguals inicialment amb cereals o tubercles (arròs, fideus o patata) per millorar la digestibilitat.
 - Fruites: taronja, mandarines, prunes. En una primera fase, es recomana introduir-les com a postres dels àpats principals.
 - Fruita dessecada: orellanes, prunes seques, figues seques.
 - Fruits secs: avellanes, ametlles, nous, festucs, etc.
- ▶ **Ampliar cocccions**: Es poden incorporar cocccions amb més quantitats de greix, com arreboscat o fregit de forma esporàdica, així com guisats o estofats.
- ▶ Podeu anar provant els aliments desaconsellats a l'inici (taula) i anar valorant la seva tolerància.

Taula per grups d'aliments

ALIMENTS ACONSELLATS

ALIMENTS DESACONSELLATS

LACTIS I DERIVATS

Llet semidesnatada i/o desnatada, iogurt natural o saboritzat, formatge baix en greix.

En cas d'intolerància a la lactosa utilitzar els productes sense lactosa.

Llet condensada.
Nata i crema de llet.
Formatge curat.

Lactis processats: batut de xocolata, flam, natilles, gelats.



CARNS, PEIXOS I OUS

Carns magres: pollastre, gall dindi, conill, llom de porc, llaminera, bistec de vedella, etc.

Embotit poc greixós: Pernil cuit i gall dindi extra, pernil salat (evitant el greix), llom curat.

Peix blanc: lluç, mero, gall, rap, rosat, llenguado, abadejo.

Sípia, calamar, etc.

Ous passats per aigua, truita, ou dur.

Carns vermelles amb molt greix: xai, ànec, cansalada/bacó, costelles, etc.

Vísceres, patés, foie-gras.

Carns processades i embotits: salsitxes, frankfurt, botifarra, hamburguesa, xoriç, sobrassada, etc.

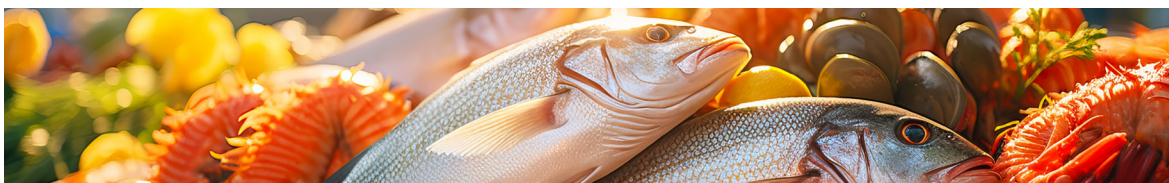
Peixos processats: varetes de lluç, etc.

Peix blau: salmó, verat, tonyina, sardines, seitó, etc.

Marisc, caviar.

Peix cru, fumat o marinat: sushi, esqueixada, etc.

Ou ferrat.



ALIMENTS ACONSELLATS



CEREALS I TUBERCLES

Cereals refinats: arròs.

Derivats de cereals no integrals:
pa, pa torrat, bastonets, pasta,
sèmola de blat o d'arròs, cuscús,
farina.

Cereals d'esmorzar no integrals
sense sucre afegit: arròs inflat,
blat de moro, etc.

Coquetes d'arròs o blat de moro.

Tubercles: patata i moniato
(sense pell).

ALIMENTS DESACONSELLATS



Cereals integrals i
pseudocereals: mill, blat, quinoa,
sègol, civada, espelta, kamut,
segó.

Cereals d'esmorzar integrals
Aperitius: patates xips, galetes
salades, etc.

Productes precuinats i/o
ultraprocessats.

LLEGUMS I ALIMENTS AMB PROTEÏNA VEGETAL

Derivats de llegums: tofu ferm.

Seitan.

Llegum sencera: lleties, cigrons,
mongetes, pèsols, etc.

Derivats de llegum: tempeh, soja
texturitzada, productes "plant-
based" (heura®), pasta de
llegum (macarrons, espirals...).



FRUITA

Madures i pelades: plàtan,
poma, pera, préssec, nectarina,
síndria, meló, mango, persimon.

La resta.



ALIMENTS ACONSELLATS



VERDURES, HORTALISSES I ALTRES

Sempre pelades i ben cuinades:
pastanaga, carabassó,
carabassa, mongeta verda,
puntes espàrrecs.

ALIMENTS DESACONSELLATS



Verdures crues, pells de les
verdures, crucíferes (bròquil,
cols de Brussel·les, col-i-flor),
carxofes, parts fibroses com les
penques de les bledes.



FRUITS SECS, LLAVORS I FRUITA DESSECADA

Cap.

Fruits secs: nous, ametlles,
avellanes, cacauet, etc. També
en format crema.

Fruita dessecada: dàtils, prunes,
orellons, etc.

Llavors: lli, xia, sèsam, etc.



SUCRES, DOLÇOS I EDULCORANTS

Sacarina, aspartam, estevia.

Amb moderació: Sucre,
codonyat, melmelada de
préssec, poma, etc.

Xocolata, cacau en pols.

Pastisseria i brioixeria.

Edulcorants acabats en -ol:
Sorbitol, manitol, xilitol,
isomaltitol, lactitol, eritritol.



ALIMENTS ACONSELLATS

ALIMENTS DESACONSELLATS

GREIXOS

Oli d'oliva (preferentment verge extra).

Oli de gira-sol (preferentment alt oleic).

Mantega i margarina (consum moderat).

Altres olis: coco, palma, etc.

Llard.

Olives.



BEGUDES

Aigua, aigua d'arròs, aigua de pastanaga.

Infusions: camamilla, til·la, etc.

Brous vegetals colats i desgreixats.

Begudes vegetals: d'arròs, ametlles, civada, soja, etc., sense sucres afegits.

Begudes alcohòliques.

Begudes amb gas.

Cafè, mate, te.

Brous amb greix.

Sucs de fruita.

Begudes amb edulcorants.



CONDIMENTS I ESPÈCIES

Sal (amb moderació).

Herbes aromàtiques i espècies: llorer, julivert, orenga, alfàbrega, canyella, etc.

Vinagre i espècies picants i irritants: pebre, bitxo, wasabi, caiena, etc.

Salses: mostassa, maionesa, quetxup, teriyaki, soja, etc.



Model de diari alimentari

Instruccions: El diari alimentari és una eina útil per valorar la tolerància a diferents aliments. Recomanem emplenar-lo per poder anar fent modificacions en l'alimentació i monitoritzar si han estat ben tolerades.

		Hora i durada	Què he menjat	Síntomes	Deposicions: tipus i quantitat
Dia:	Esmorzar	9:00h. 30min	Café amb llet i 2 torrades amb pernil dolç.		1 deposició abundant solta.
	Mig matí	11:00h. 10min	Una poma i un grapat de avellanes.		
	Dinar	14:00h. 45min	Macarrons a la bolonyesa i una taronja.	Dolor abdominal i sorolls.	3 deposicions líquides.
	Berenar	16:00h. 10min	Un café amb llet.		
	Sopar	20:00h. 30min	Crema de carbassó i un tros de truita de patates	Abdomen inflat.	2 deposicions líquides.
	Ressopó				

		Hora i durada	Què he menjat	Síntomes	Deposicions: tipus i quantitat
Dia:	Esmorzar				
	Mig matí				
	Dinar				
	Berenar				
	Sopar				
	Ressopó				



El disseny gràfic d'aquest document ha estat possible gràcies a la col·laboració de:



Medtronic

Wellspect[®]
A REAL DIFFERENCE



Aquest document ha estat elaborat pel grup de treball LARSCAT de la Societat Catalana de Cirurgia i disposa de la llicència Creative Commons Attribution 4.0 que requereix donar crèdit als autors i permet utilitzar el material sense modificacions i només per a usos no comercials. Per veure una còpia d'aquesta llicència, visiti <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>