

## RECOMANACIONS DIETÈTIQUES PER A LA PREVENCIÓ DEL DOLOR ABDOMINAL

Portar un diari dietètic us permetrà d'identificar els aliments que no tolereu bé i disminuir-ne o evitar-ne el consum. La dieta, a més d'ésser variada i completa, ha d'incloure tots els grups d'aliments. No feu àpats copi osos, és millor fer cinc ing estes r egulars i amb el mateix horari cada dia: esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar. Eviteu les situacions d'estrès: la pràctica habitual de l'esport us ajudarà a alleujar l'estrès i l'ansietat. Reguleu el tipus de fibra que tolereu i beveu almenys 2 litres d'aigua al dia, especialment quan ingeriu aliments amb fibra. No porteu roba cenyida. No fumeu. No consumeu begudes alcohòliques, menjars gra ssos, alcohol ni cafè.

ALIMENTS	ACONSELLATS	CONTROLATS (segons tolerància)	DESACONSELLATS
LÀCTICS	Llet de soja, ametlles, civada. Iogurt de soja. Formatges secs ratllats tipus parmesà.	Iogurt natural desnatat, amb bífidus, iogurt baix en lactosa, llet baixa en lactosa.	Llet, formatges frescos, postres làctiques. Format ges gra ssos amb >30% de matèria grassa.
CARNS/AUS PEIX	Vedella i bou magre, pollastre, gall d'indi, conill i peixos blaus: llenguado, lluç.	Porc magre, peixos blaus: tonyina, sardines, verat, etc.	Carn de be. Peces de vedella o bou gra sses. C onserve de peix i marisc en salsa.
OUS	Sencer		Frescos, farcits, amb salses, etc.
EMBOTITS	Pernil cuit, pit de gall d'indi.	Pernil del país, llom, cuixa de porc rostida (sense greix)	Tota la resta.
FÈCULES	Patata, arròs, pastes italianes sense farciment, pa blanc, farines i sèmola.	Galetes i pa de pessic casolà.	Pans, torrades, farines i cereals integrals i/o amb llavors. Llegums. Pastisseria, brioixeria, galetes industrials i dietètiques.
VEGETALS I HORTALISSES	Pastanaga, carabassa, carabassó, enciam.	Porros i mongeta tendra bullida, bolets, espàrrecs blancs cuits.	Cogombre, ceba crua, all, espinacs, bledes, cols, bròquil, coliflor, pebrots. Pells, llavors i tiges de tots els vegetals.
FRUITES	Poma ratllada, cuita o en compota. Pera, préssec, plàtan madur.	Cítrics, kiwi, prunes, maduixes.	Fuites d'essec ades: figue s, prunes, orellanes, etc. Fruits secs, pipes, blat de moro torrat.
SUCRES I DOLÇOS	Sacarina, aspartam, melmelades amb sacarina.	Sucre, mel, melmelades i confitures amb moderació.	Xiclet, caramels, sorbitol, fructosa, xocolata. Dolços i brioixeria per a diabètics.
OLIS I GREIXOS	En cru: oli d'oliva i de gira-sol.	Mantega, margarina.	Nata, crema de llet, gelats, salses grasses , arreb ossats, fregits.
CONDIMENTS	Sal i herbes.	Llimona	Vinagre, espècies picants, pebre, all, pastilles de brou.
BEGUDES	Aigua, infusions suaus. Cafè de malta. Brou de verdures.	Sucs de fruites, cafè i te descafeïnats.	Aigua amb gas, begudes alcohòliques, cafè, infusions laxants, refrescos, cervesa, vi. Brous de pollastre i carn.
COCCIONS	Bullits, al vapor, al forn, en papillota, planxa i rostits.		Fregits, estof ats i salses grasses.

D O L O R A B D O M I N A L