

Recomanacions dietètiques per a una bona cicatrització

La bona nutrició és important per a la cicatrització de les ferides, ja que si no pot alimentar-se prou, és possible que les ferides no li cicatritzin bé.

Una alimentació inadequada i insuficient fa més difícil la cicatrització de ferides. Una dieta equilibrada, variada i ajustada als requeriments de cada persona pot ser la nostra millor medicina i la clau per a la recuperació i per a la cicatrització de ferides.

Hi ha alguns aliments que estan més vinculats que altres en el procés de cicatrització pels nutrients que contenen, especialment quan es parla de vitamines del grup B, Vitamines C i K, zinc, entre altres.

La vitamina C, a més de ser un poderós antioxidant que ens ajuda a combatre malalties degeneratives del sistema nerviós, càncer i l'envelliment, ajuda a més a la cicatrització de ferides, cremades i genives sagnants. També s'ha vist que accelera la cicatrització posterior a les cirurgies.

La vitamina C la podem trobar en aliments cítrics com la llimona, la taronja, la mandarina; i també en els espinacs, coliflor, papaia, pastanaga, meló, i patates entre d'altres.

La vitamina K, està vinculada amb el sistema de circulació de la sang i s'ha demostrat que ajuda a evitar les hemorràgies que podria provocar un hematoma (inflor anormal) el que seria perillós perquè podria inhibir el procés de cicatrització i afavorir la infecció o obertura de la ferida. La vitamina K la podem trobar en aliments com els vegetals de fulla verd fosc, fetge, olis vegetals, tomàquet, alfals i cereals integrals.

La vitamina B1 (tiamina), la vitamina B5 (àcid pantotènic) i altres vitamines del complex B han demostrat ser un factor important en el procés de cicatrització de ferides per participar en els processos de creixement i desenvolupament de

cèl·lules i teixits. Es poden trobar en aliments com les carns, el fetge, la coliflor, en cereals integrals i els llegums.

S'ha vist que **el zinc** ajuda a combatre les infeccions i accelera la curació de ferides. En els aliments es pot trobar la carn vermella, els mol·luscs, llavors de carbassa, lactis, llegums, llevat de cervesa, ous, llavors i nous.

Si necessita indicacions més precises nutricionals per a una bona cicatrització no dubteu a trucar per poder parlar amb la nostra experta en nutrició.

Recomanacions dietètiques per reduir el Reflux gàstric

No anar a dormir després de dinar i esperar dos o tres hores abans d'anar a dormir després de sopar.

1. Elevar la capçalera del llit de quatre a sis polzades -8cm.-
2. Baixar de pes si es requereix.
3. Deixar de fumar, ja que el tabac irrita la mucosa gàstrica i augmenta l'acidesa.
4. Evitar menjar en excés, i per contra, procurar àpats lleugers i més freqüents durant el dia.
5. Evitar prendre certs antiinflamatoris que danyen la mucosa de l'estómac.
6. Evitar la roba molt cenyida i les activitats que exigeixin doblegar i que augmenten la pressió abdominal.

Pautes generals

- Ingestes de poc volum i 5 àpats diaris: esmorzar, mig matí, dinar, berenar durant la tarda i sopar, que és aconsellable que sigui com a mínim 2 hores abans d'anar a dormir.
- L'arròs, pa, tofu, formatge de soja poden ser una bona ajuda per disminuir l'àcid, ja més són aliments suaus. No s'ha de exagerar, perquè l'excés de qualsevol aliment pot estimular a la vegada la producció d'àcid.

- Eliminar aliments que disminueixen la pressió de l'esfínter esofàgic inferior: alcohol, menta, all, ceba, xocolata, greixos, formatges fermentats i molt curats, cava o vi blanc.
- Les temperatures dels aliments són importants. L'excessiu fred o calor són irritants de la mucosa gàstrica. S'aconsella menjar temperats
- Aliments que irriuen la mucosa gàstrica han de ser evitats també (suc de cítrics, vinagre, tomàquet i derivats, pebre, mostassa, alguns productes integrals o meló, cogombre, pebrot - aquests darrers segons tolerància -)
- Les carns blanques són menys irritants que les vermelles, ja que són més fàcilment digeribles i romanen menys temps a l'estómac. Carns magres, peix.
- Els greixos han de ser, en general, evitades. Però una dieta normal ha contenir per a un perfecte balanç alimentari.
- Els dolços han de ser evitats en excés.
- La llet, que ha estat un pilar del tractament, de fet estimula la secreció d'àcid gàstric. No ha de ser eliminada de la dieta, però s'aconsella consumir-la en quantitats reduïdes i fraccionades.
- Les fibres crues, el segó en excés, els condiments forts, la cafeïna són altament irritants de la mucosa gàstrica.
- L'alcohol és un enèrgic promotor de la secreció àcida, pel que sol aconsellar que es restringeixi el consum d'alcohol a quantitats petites i diluïdes. La cervesa, en particular, gairebé duplica l'acidesa estomacal en només una hora.
- El tabac és un factor de risc per a l'aparició d'úlceres i les seves complicacions, i sembla impedir la cicatrització i augmentar la incidència de recurrències, les quals tenen una correlació amb el nombre de cigarrets diaris.
- Altres canvis d'hàbit, com una activitat física apropiada a l'edat i estat de cada persona, i l'adopció de comportaments que redueixin el nivell d'estrès ajuden normalitzar els trastorns gàstrics.

Aliments Aconsellats:

- Llet i lactis: preferir els menys grassos; llet descremada o desnatada, iogurts no enriquits amb nata,
- Carns, peix, ous i els seus derivats: carns amb poc greix, peix blanc, ous escaldats o passats per aigua, embotit de pollastre o gall dindi.
- Cereals, patates i llegums: tots excepte els indicats en "aliments limitats". En relació amb els llegums cuites senceres, s'aconsella cuinar només amb arròs o patata i verdures, i si tot i així no sentin bé, provar cuites en puré i passades pel xinès o passapuré per millorar la seva digestibilitat.
- Verdures i hortalisses: evitar les flatulentes (col, coliflor, col, cols de Brussel·les, alcauciles o carxofes, ceba i ají o pebrot en cru, etc.).
- Fruïtes: fresques molt madures no àcides, batudes o rostides o en compota o en puré.
- Begudes: aigua, brous, infusions suaus (llevat de menta o amb extractes de menta), suc no àcids, begudes sense gas.
- Greixos: oli d'oliva i llavors (gira-sol, blat de moro, soja ...), mantega o margarina (es toleren millor en cru) i maionesa light (menys greix que les convencionals).
- Altres: mermelades a esmorzars, amb moderació

Aliments Limitats

- Llet i lactis: llet condensada, formatges forts (grassos, molt madurs o fermentats), postres làctics amb nata.
- Carns grasses, fibroses com el conill, carn cuita dues vegades o molt condimentada, embotits grassos i vísceres, ous durs, peixos en escabetx o en salaó (bacallà, arengades ...).
- Cereals: pa fresc acabat de fer tipus baguette (fermenta a l'estómac i crea molèsties), cereals amb xocolata, galetes farcides, xocolatades o banyades amb solucions ensucrades, etc.
- Fruïtes: fruita no madura i crua, fruites àcides, fruita en almívar, fruites dessecades i confitades.

- Begudes: cafè, descafeïnat i te forts, begudes amb extractes de cafè o de guaranà, begudes amb xocolata, begudes amb gas i totes les begudes alcohòliques (irriten la mucosa gàstrica i augmenten l'acidesa).
- Greixos: nata, mantega, cansalada i sèus.
- Altres productes: fregits grassos, pastisseria i rebosteria, xocolata i salses picants. Mel (pot donar acidesa), brioixeria i rebosteria senzilles (les que en composició més s'assemblen al pa: brioix suís, melindros), gelatina de fruites, gelats i sorbets, fruits secs i maionesa convencional.

Recomanacions dietètiques per reduir flatulències

Les flatulències o meteorismos és la producció augmentada de gas colònic que s'ha amb freqüència a la mala absorció o la ingesta d'aliments que contenen hidrats de carboni no absorbibles com llegums, fruites, verdures, cereals. ..ya la ingesta d'aliments amb components que tenen mala absorció com edulcorants artificials, aliments amb alt contingut en lactosa ..

Tenint en compte aquesta explicació del perquè apareixen els meteorismos ha de seguir les indicacions següents per evitar les formació de gasos.

Aliments que NO HA DE INGERIR:

1. Mongetes, Llenties, Pèsols, Fesols, Soja.
2. Col, Rave, Bròquil, Coliflor, Ceba, Cogombre.
3. Prunes seques, Pomes, Panses, Platanos.
4. Cereals amb salvats, quantitats excessives amb derivats de blat, quantitats excessives de fruita.
5. Edulcorants artificials, sorbitol, manitol que estan en els dolços dietètics, gomes de mastegar (xiclets) sense sucre.
6. Aliments amb alt contingut de lactosa: llet, nata, gelats, crema gelada.
7. Aliments amb alt contingut en greix.
8. Begudes amb gas.

Recomanacions per a una bona digestió i evitar flatulències

Com fruites digestives per prendre després dels àpats són:

PINYA, KIWI, FIGUES I PAPAIES.

Aquestes quatre fruites, en després del menjar del migdia l'ajudaran a realitzar millor la digestió, amb les figues concretament disminuirà la formació de gasos.

El **iogurt** és un suplement que ho pot prendre en els sopars ja que per les seves propietats l'ajudaran a disminuir les flatulències i redueixen la pudor de les mateixes.

Les infusions d'herbes ajuden a expulsar l'excés de gasos, redueixen la inflamació intestinal i prevenen la formació excessiva de gasos són:

Anís i fonoll: Evita l'acumulació de gasos.

Farigola, tarongina, sajolida i el romaní: alleujaran la sensació de malestar estomacal.

Camamilla, melissa, til·la i passiflora: Ajudaran a disminuir dràsticament els gasos quan aquests són causats per problemes de nerviosisme o estrès.

Menta, boldo i poliol: agilitzaran la digestió, ajudant a que no es formin gasos a l'intestí.

Consells a l'hora de dinar:

Per reduir els gasos a l'hora de dinar ha de tenir en compte els següents consells:

- Menjar a poc a poc i mastegar els aliments adequadament: mastegar bé els aliments ajuda a disminuir la formació de gasos.
- Evitar l'estrès en els àpats: és important que mengem en un ambient tranquil.

- Evitar xuclar molt aire: quan mengem amb cullera deixarem que aquesta s'introdueixi totalment sense xuclar massa, perquè no entri massa aire. Igualment a l'hora de beure, és millor fer-ho a través d'un got que directament des d'una ampolla.

Recomanacions dietètiques Post Gastrectomia

Una gastrectomia consisteix en l'eliminació d'una part o tot l'estómac. Aquests procediments es realitzen en pacients amb úlcera gastroduodenal i / o tumors benignes o malignes (càncer) de l'estómac ..

Al extirpar part, o tot l'estómac es poden presentar les següents alteracions:

- Reducció de la capacitat gàstrica, el que pot alterar la digestió
- Disminució del suc gàstric
- Acceleració de les evacuacions

Quan es realitza una gastrectomia total (Extirpació total de l'estómac), el pacient ha de tenir major cura en l'alimentació. El pacient té més probabilitat de patir un dèficit nutricional a causa de que la digestió dels carbohidrats i proteïnes es pot veure pertorbada. La recomanació més important que ha de prendre en compte és que els aliments que consumeixi han de ser molt digeribles i ben distribuïts al llarg del dia.

La recomanació més important que ha de prendre en compte és que els aliments que consumeixi han de ser molt digeribles i ben distribuïts al llarg del dia.

Període Post-operatori

Durant el període postoperatori immediat, usualment s'inicia amb tolerància digestiva, per la qual cosa s'administra al pacient una dieta líquida restringida, on es controlen els volums i el temps.

El primer dia generalment es prescriuen petits glops d'aigua, infusions, brous desgreixats i aigua d'arròs (tots a temperatura temperada).

El segon i tercer dia s'augmenta la quantitat dels mateixos líquids, 8 vegades al dia. El quart dia s'inclouen els mateixos líquids, més 2 galetes tipus Maria, 1 torrada de pa blanc, i liquats de vegetals o puré de patata.

Després que el pacient hagi tolerat els aliments anteriors, es pot incloure arròs, peix o pollastre esmicolat, ou cuit, fruites toves (plàtan, poma, pera, préssec) en petites quantitats diverses vegades al dia, i així successivament fins arribar a la dieta tova i després a la dieta normal.

Si el pacient no tolera bé algun aliment, s'ha d'eliminar de la dieta i sempre s'han de prendre a temperatura temperada.

És important que el pacient tingui supervisió del metge i la nutricionista perquè aconseguixi una alimentació adequada, en cas contrari no tindrà una recuperació positiva.

Recomanacions generals:

- Consumir petites quantitats de carbohidrats simples (2 ctdas gelea, mermelada, mel, sucre de taula) en cada àpat.
- Augmentar el consum de proteïna (ou, pollastre, peix) i greixos (margarina, oli, maionesa) per subministrar suficients calories i evitar la pèrdua de pes, reparació de teixits i evitar el buidament gàstric.
- No ingerir líquids amb els àpats, preferiblement 30-60 minuts abans o després.
- Fer àpats petites cada 2-3 hores.

- Evitar les temperatures extremes dels aliments.
- Menjar a poc a poc i mastegar bé els aliments.
- Avaluar la tolerància de la lactosa, present a la llet i el iogurt. Si no la tolera, pot substituir per la llet sense lactosa i avaluar tolerància.
- Mantenir horaris regulars de menjar.