

**RECOMANACIONS
DIETETICOCULINÀRIES**
durant el tractament
del càncer colorectal



alícia

**Fundació
Catalunya
La Pedrera**

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

 **ICO**
Institut Català d'Oncologia

 **Bellvitge**
Hospital Universitari

Índex

Introducció	4
1. Recomanacions generals quan no hi ha cap restricció dietètica.	6
2. Recomanacions dieteticoculinàries quan hi ha alguna restricció dietètica	10
2.1. Quan s'és portador d'una ostomia	13
2.1.1. Quan l'ostomia elimina femta pràcticament durant tot el dia (ileostomia)	15
2.1.2. Quan l'ostomia elimina femta només en certs moments del dia (colostomia)	19
2.1.3. Preguntes freqüents	20
2.2. Quan hi ha risc d'oclusió intestinal	22
3. Interacció aliment-medicament en el càncer colorectal	24
4. Efectes secundaris relacionats amb la quimioteràpia, radioteràpia, cirurgia o fàrmacs antineoplàstics	25
A. Pèrdua de la gana (anorèxia)	25
B. Canvis de gust dels aliments (disgèusia) i pèrdua del gust (agèusia)	26
C. Nàusees i vòmits	27
D. Diarrea.	28
E. Llagues i inflamació de la boca (mucositis)	30
F. Deposicions fraccionades al llarg del dia	31
5. Receptes	32
Begudes rehidratants casolanes	35
Infusió de gingebre	36
Glaçons de cítrics	37
Polo de fruites cítriques	38
Crispetes amb gingebre	39
Flam de beguda de civada i poma	40
Granissat de pera i menta.	41

Gelat al moment	42
Arròs amb beguda vegetal de coco	43
Flam de plàtan	44
Poma al microones amb canyella	45
Batuts complets baixos en fibra	46
Púding de poma	47
Liquat de pera, poma i pastanaga	48
Copa de iogurt amb menta	49
Granissat de meló	50
Plàtan al forn.	51
Crestes fredes d'ou dur	52
Crestes calentes de carn	53
Minisandvitxos.	54
Barquetes de formatge i codonyat	55
Sopa de tomàquet liquada	56
Crema tèbia de carbassa, coco i llima	57
Sopa freda d'alvocat i blat de moro	58
Puré ràpid de cigrons amb ou	59
Fideus d'arròs a la marinera	60
Nyoquis de patata amb salsa al gust	61
Rotllets d'arròs i salmó	62
Rolls de truita	63
Pastís de peix	64
Risotto de verdures i bacallà.	65
Espàrrecs al vapor amb tres salses.	66
Verdures al microones amb vinagreta de fruita seca.	67
Dahl hindú	68
Tabulé.	69
Espaguetis <i>yakisoba</i>	70
Daus de peix adobat i fregit.	71
Pollastre amb pinya	72
Papillota de peix blanc amb salsa	73
Cebiche	74
Pollastre al curri amb arròs	75
Broquetes de pollastre amb poma	76
Estofat de conill i verdures	77
Annexos retallables	78

Introducció

El còlon és la part de l'intestí gros que comunica l'intestí prim amb el recte i l'anus. En conjunt, formen la part final del sistema digestiu, que s'encarrega d'absorbir aigua, sals minerals i nutrients, i donar forma a la femta. Es denominen *càncer colorectal* tots els tumors que puguin afectar des de la primera part de l'intestí gros fins al recte i/o l'anus.

L'alimentació durant el tractament del càncer és fonamental i està orientada a mantenir l'estat nutricional dels pacients, així com millorar els símptomes i evitar complicacions.

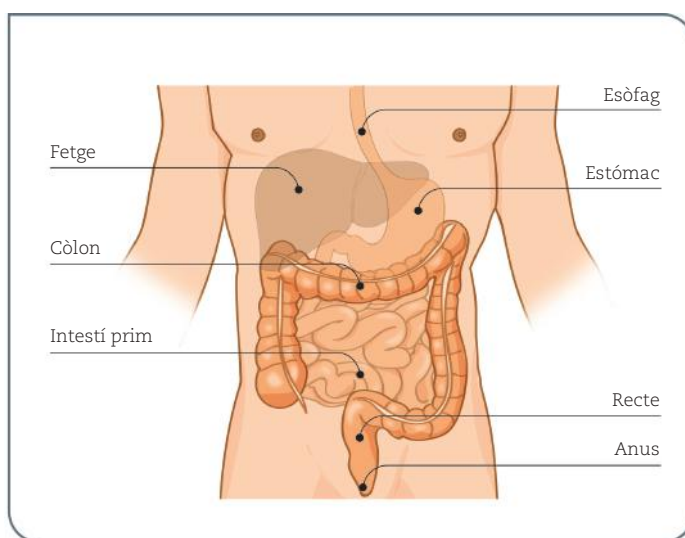
Aquesta guia té com a objectiu oferir recomanacions dietètiques amb base científica sobre el tipus d'alimentació que es pot seguir per mantenir un estat nutricional adequat segons la situació en què es trobi el pacient. Forma part de la col·lecció **“Menjar durant el Tractament del Càncer”**.

Abans d'aplicar qualsevol canvi en l'alimentació habitual, o si hi ha algun dubte sobre aquest tema, és important que consulteu el metge, personal d'infermeria o dietista nutricionista de referència. En l'actualitat hi ha moltes creences sobre l'alimentació i el càncer, així que es recomana consultar la publicació **Mites i creences sobre l'alimentació durant el tractament del càncer**, de la mateixa col·lecció.

L'alimentació del pacient amb càncer colorectal ha de ser segura, suficient i equilibrada per mantenir o aconseguir un estat nutricional adequat. **S'ha demostrat que un bon estat nutricional pot influir en l'eficàcia de la teràpia del càncer, ja que en disminueix els efectes secundaris, les complicacions i les infeccions.** Tot això millora el pronòstic i la qualitat de vida del pacient.

No obstant això, establir una dieta general per a aquesta malaltia pot ser complicat, ja que dependrà de diversos factors: on es troba el tumor, quins tractaments es faran, quin és l'estat nutricional del pacient i el seu entorn social, entre d'altres.

Hi ha una gran varietat d'opcions terapèutiques per tractar el càncer colorectal, i la tria del tipus de tractament dependrà del focus i de l'estadi de la malaltia. Tant la intervenció quirúrgica com la quimioteràpia o la radioteràpia, aïllades o en combinació, són les principals opcions de tractament per a aquest tipus de càn-



cer. En funció del pacient i de l'estat de la malaltia, pot ser que el tractament **no impliqui cap restricció dietètica** i el pacient pugui seguir una alimentació equilibrada, o que el tractament comporti diferents conseqüències que requereixin alguna restricció a l'hora de menjar. Pot haver-hi un risc elevat d'**obstrucció del trànsit intestinal (oclusió)**, o pot caler la col·locació d'una **bossa per recollir les deposicions (ostomia)**. Per a qualsevol d'aquestes situacions cal fer una modificació en el tipus d'alimentació, si més no en un inici. ■

«S'ha demostrat que un bon estat nutricional pot influir en l'eficàcia de la teràpia del càncer, ja que en disminueix els efectes secundaris, les complicacions i les infeccions.»

1. Recomanacions generals quan no hi ha cap restricció dietètica

Les persones necessitem aliments per cobrir les necessitats nutricionals que li calen a l'organisme per a un funcionament i rendiment òptims. Un sol producte no pot aportar tots els nutrients que l'organisme necessita, per la qual cosa és important consumir aliments de tots els grups en una quantitat i freqüència determinades per gaudir d'una dieta saludable i equilibrada.

Si el pacient té alguna altra malaltia, al·lèrgia o intolerància alimentària, seria convenient que ho consultés amb l'especialista per adaptar les recomanacions següents a la seva situació.

Els **deu punts clau** que les persones amb càncer colorectal sense cap restricció dietètica haurien de tenir en compte per assegurar-se una alimentació suficient, equilibrada i segura són:

1. Repartir l'alimentació en quatre o cinc ingestes al dia. A banda de l'esmorzar, el dinar i el sopar es recomana menjar a mig matí i berenar cada dia per introduir més varietat d'aliments a la dieta i evitar llargs períodes de dejú. És important no saltar-se cap dels àpats. Si no es té gaire gana, es pot incrementar el nombre de menjades fins a set o vuit al dia, repartint, per exemple, el contingut del dinar i el sopar en dues ingestes.

També és imprescindible mantenir, en la mesura que es pugui, uns hàbits i horaris regulars. Això ajudarà tant a controlar la gana com a regular el trànsit intestinal.

2. Menjar cinc racions de fruita i verdura al dia. Les fruites i verdures són la principal font de vitamines, minerals, fibra i antioxidants de l'alimentació, per això és fonamental consumir dues o tres racions de fruita al dia, principalment sencera, i incloure verdura, sigui crua o cuïta, en el dinar i el sopar. Triar les de diferents colors ajuda a consumir més varietat de vitamines i minerals.

És important prioritzar els productes frescos i de proximitat. D'aquesta manera, queda assegurat el consum de productes de temporada, és a dir, que es troben en el punt òptim de maduració, aroma i gust.



Compte amb la ingesta de fibra!

Les fruites i les verdures són, juntament amb els llegums, la fruita seca, la fruita dessecada i els cereals integrals, la principal font de fibra de l'alimentació. De vegades, el càncer colorectal pot ocupar gran part del pas intestinal, així que un consum elevat de fibra dietètica podria fer aparèixer dolors abdominals o empitjorar-los, i fins i tot es podria produir una obstrucció total del còlon. Per tant, en el cas que es presenti una sensació de restrenyiment pertinaç o dolor abdominal greu cal consultar l'especialista perquè valori aquests símptomes.

3. Assegurar l'aportació de proteïnes diària. El consum de proteïnes és essencial per a la població en general, però especialment important per a les persones amb càncer. Generalment, aquestes persones necessiten consumir-ne en més quantitat, ja que de les proteïnes depèn la reparació i la regeneració adequades dels teixits i el bon manteniment del sistema immunitari. Un dèficit de proteïnes pot retardar la recuperació i fer augmentar el risc de complicacions.

Així doncs, és bàsic **incorporar com a mínim dues racions al dia d'aliments rics en proteïnes d'alt valor biològic**, és a dir, una ració a cada àpat principal (dinar i sopar).

Quins són aquests aliments? Els ous, el peix (blanc i blau), el marisc (fresc i/o en conserva) i la carn (preferentment la blanca, com el conill i el pollastre; les parts més magres de la carn vermella, com el bistec o el filet de vedella; el magre i el llom de porc, i la cuixa o les parts més magres del xai). A l'hora de triar prioritzarem els trossos i les parts de la carn sencers davant dels derivats, com les salsitxes o les hamburgueses, ja que solen contenir més greix.

També és possible obtenir proteïnes de bona qualitat amb combinacions adequades d'altres grups d'aliments: :

QUADRE 1. COMPLEMENTACIÓ PROTEICA	EXEMPLES
Llegums amb cereals	Llenties o mongetes amb arròs Cuscús amb cigrons
Cereals amb lactis o fruita seca	Llet amb galetes Iogurt amb cereals d'esmorzar Musli amb fruita seca

Combinacions d'aliments per aconseguir proteïna d'alt valor biològic quan no es consumeix carn, peix ni ous

A banda d'assegurar-se de consumir aquests aliments en els àpats principals, és igualment important incorporar altres aliments proteics al llarg del dia, com en l'esmorzar, en la menjada a mig matí i/o en el berenar. Un exemple en són els lactis (llet, iogurts, formatge), la fruita seca, el permil dolç o el gall dindi.



Els pacients vegetarians estrictes cal que planifiquin bé l'alimentació per evitar possibles deficiències de nutrients, com les proteïnes, minerals com el ferro i el zinc i les vitamines D i B12, tots imprescindibles durant el tractament del càncer. És molt important demanar assessorament a un dietista nutricionista per confirmar que tots els requeriments nutricionals queden ben coberts.

4. **Assegurar-se ingerir l'energia** necessària que el cos necessita a partir d'aliments rics en carbohidrats, com els **cereals** (blat, blat de moro, civada, arròs, quinoa, mill...) i els derivats (pasta, pa, farines...), els **tubercles** (patata, moniato, iuca...) i els **llegums**. Aquests haurien d'estar presents en tots els àpats del dia o en la majoria. **Tret que s'hagi contraindicat**, seria convenient prioritzar les versions integrals dels cereals, ja que són més riques en vitamines i minerals, i a més contenen una quantitat més alta de fibra. Per l'elevat valor nutritiu que tenen, es recomana, com a mínim, menjar llegums dues vegades per setmana: cigrons, lleties, pèsols, mongetes (blanques, vermelles, negres), faves, etc.



Compte amb la ingesta de fibra!

Com s'ha indicat anteriorment, els cereals integrals i els llegums són una font important de fibra, per la qual cosa en determinades ocasions, com en el risc d'oclusions o diarrees, caldrà limitar-ne el consum.

5. **Consumir lactis cada dia.** La llet, el iogurt i els formatges ens aporten minerals, vitamines i proteïnes essencials per al cos, per la qual cosa és recomanable incorporar-los a la dieta un mínim de dues vegades al dia. Cada persona pot triar la versió més adequada a les seves necessitats (lactis sencers, semidescremats o descremats).

En els casos d'intolerància a la lactosa es recomana consumir lactis igualment, però restringits a les versions aptes per a aquesta situació (llet, formatge fresc o iogurt sense lactosa). Hi ha moltes persones que no toleren la llet, però poden menjar sense inconvenient lactis fermentats, com ara iogurts o formatges curats. A més, és bo recordar que la majoria de iogurts ajuden a mantenir la microbiota intestinal i el sistema digestiu en bon estat.

6. **Mantenir una bona hidratació.** Beure és imprescindible i, especialment, per a les persones que reben tractament contra el càncer. Cal mantenir les cèl·lules del cos ben hidratades perquè tolerin més bé els tractaments de quimioteràpia i radioteràpia. Per això, és recomanable assegurar-se d'ingerir d'1,5 a 2 litres d'aigua (7-8 gots) cada dia.

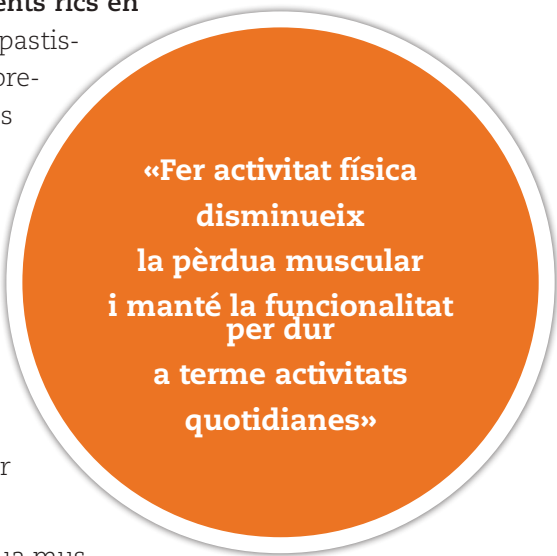
La millor opció sempre és l'aigua, però també hi ha altres líquids per hidratar-se: aigua amb gas (encara que cal consumir-ne de manera moderada per no provocar distensió abdominal), tes i infusions, brous, sucres espremuts de fruita i líquids naturals de fruites i/o vegetals. Pel seu contingut en sucre, seria convenient limitar el consum de refrescos, sucres comercials i altres begudes ensucrades.

7. Prioritzar preparacions senzilles i coccions amb poc greix, i l'oli d'oliva verge com a greix de preferència, tant per cuinar com per amanir. Tot i que els diferents tipus de coccions i preparacions són aptes si cauen bé, les coccions més suaus i que requereixen menys greix, com el bullit, el vapor, la planxa, el forn o el microones, són de més bona digestió habitualment.

8. Limitar el consum d'alcohol i reduir el consum d'aliments rics en sucres afegits, greixos saturats o sal. Aliments com la pastisseria, la brioixeria industrial, els *snacks* tipus xips, els precuinats o fregits de baixa qualitat, les carns processades (embotits, salsitxes...), les lliminadures o els refrescos ensucrats aporten més greix, sal i/o sucre i menys nutrients essencials del que el cos necessita.

9. Menjar en companyia. Seria desitjable fer un dels àpats del dia, com a mínim, amb família o amics al voltant d'una taula. Es recomana no fer dietes o consumir aliments diferents de la resta del grup, ja que això ajudarà a normalitzar i relaxar l'hora de l'àpat, i disminuirà l'estrès i la sensació de sentir-se malalt que pot tenir el pacient.

10. Mantenir-se actiu. Fer activitat física disminueix la pèrdua muscular i manté la funcionalitat per dur a terme activitats quotidianes. És recomanable mantenir-se actiu tant de temps com es pugui i evitar passar massa estona al sofà o al llit.



Per a més informació de com portar a la pràctica de manera senzilla una alimentació equilibrada, podeu consultar la primera guia de la col·lecció: [Recomanacions generals sobre l'alimentació durant el tractament del càncer](#).

En cas que apareguin alguns **efectes secundaris del tractament**, com la pèrdua de gana, canvis de gustos dels aliments, nàusees i vòmits, diarrea, llagues i inflamació de la boca o deposicions fraccionades al llarg del dia, consulteu el punt 4 de la guia per poder adaptar-hi l'alimentació. ■

2. Recomanacions dieteticoculinàries quan hi ha alguna restricció dietètica

Com a conseqüència del mateix tumor i/o el tractament, alguna funcionalitat de l'intestí es pot veure alterada, per la qual cosa serà imprescindible adequar la dieta i restringir determinats tipus d'aliments. A continuació, es concreten recomanacions dietètiques i culinàries per a quan hi hagi un risc elevat d'**obstrucció del trànsit intestinal (oclusió)**, o per a quan hagi calgut col·locar una **bossa per recollir les deposicions (ostomia)**.

Tal com s'ha esmentat anteriorment, és difícil establir una dieta general per a tots els pacients amb càncer colorectal, ja que les recomanacions dietètiques depenen de la situació del pacient i a més poden anar canviant al llarg del tractament i la malaltia.

Recomanacions generals:

- ▶ **Fraccionar l'alimentació en cinc o sis ingestes al dia i procurar mantenir uns horaris regulars**

Es recomana repartir l'alimentació en cinc o sis menjades al dia de poc volum. A més, el fet de seguir uns horaris de menjar regulars ajuda a regularitzar al màxim les deposicions.

- ▶ **Assegurar-se una aportació proteica i energètica adequada**

Per garantir un bon funcionament de l'organisme cal incloure a la dieta aliments rics en **hidrats de carboni**, que aportin prou energia per afrontar els tractaments, i aliments rics en **proteïnes**, per reparar el desgast dels teixits musculars que genera la mateixa malaltia i les teràpies per al càncer.

Es recomana que en cada ingesta s'inclouin hidrats de carboni (pa, arròs, pasta, patata, cereals d'esmorzar, etc.), i aliments rics en proteïnes com a mínim en el dinar i el sopar, com la carn (baixa en greix), el peix (blanc o blau), el marisc i els ous (dues clares d'ou cuites equivalen a l'aportació proteica d'una ració de carn o peix).

«Es recomana repartir l'alimentació en cinc o sis menjades al dia de poc volum. A més, el fet de seguir uns horaris de menjar regulars ajuda a regularitzar al màxim les deposicions.»

► Ajustar la ingesta de fibra dietètica segons la situació individual

La fibra és la part dels vegetals resistent a la digestió i absorció a l'intestí prim, per la qual cosa arriba gairebé intacta a l'intestí gros. És l'encarregada d'augmentar la bola fecal, donar viscositat a la femta i estimular els moviments intestinals responsables de facilitar-ne la sortida. El càncer colorectal pot alterar el funcionament normal del còlon, cosa que produeix alteracions en la realització de la femta i, per això, és important conèixer bé els aliments que són font de fibra. És important preguntar a l'especialista si es requereix un consum limitat de fibra en la situació actual del pacient.

La fibra es troba exclusivament en aliments d'origen vegetal, com ara fruites, verdures i hortalisses, bolets, fruita seca, fruites dessecades i cereals integrals



A continuació, s'inclou una taula amb els aliments permesos i desaconsellats en cas que es recomani seguir una dieta baixa en fibra. Més endavant, en els annexos, podreu retallar aquesta taula per tenir-la sempre a mà..



Si es consumeix poca fruita i verdura a mitjà o llarg termini, seria recomanable preguntar a l'especialista o dietista nutricionista de referència la necessitat de prendre algun tipus de suplement multivitamínic.

► Mantenir-se hidratat

La hidratació també és especialment important. Es recomana beure almenys 1,5 - 2 litres d'aigua (6-8 gots) al dia. **També es poden triar begudes amb gas** o sense, tes, infusions, sèrum oral (comercial o casolà), brous colats, suc colats, líquids naturals de fruites i/o vegetals, etc. Pel contingut en sucre, seria convenient limitar el consum de refrescos, suc comercials i altres begudes ensucrades, i **en el cas de les begudes amb gas cal no abusar-ne per evitar o reduir la distensió abdominal.**

► Fer exercici físic

Fer activitat física disminueix la pèrdua muscular i manté la funcionalitat per dur a terme activitats quotidianes. És recomanable mantenir-se actiu tanta estona com es pugui i evitar passar bona part del dia al sofà o al llit.

Taula 1. Aliments permesos i desaconsellats en l'alimentació baixa en fibra

Grup d'aliments	Aliments permesos	Aliments desaconsellats
Cereals refinats i derivats	Arròs blanc, fideus d'arròs, sèmola d'arròs, pasta de blat (fideus, macarrons, cuscús, sèmola...), tapioca, polenta, pa blanc, torrades...	Tots els integrals (amb fibra)
	Galetes de mantega o tipus maria, pa de pessic, magdalenes, cereals d'esmorzar sense fibra, etc.	
Llegums	Cap. De vegades, si s'hi té bona tolerància, poden consumir-se sense pela, passats pel passapuré.	Tots (mongetes, lleties, cigrons, faves, pèsols...)
Fruïta seca o dessecada	Cap	Tota (nous, avellanes, ametlles, prunes, figues seques...)
Hortalisses i tubercles	Sense pela ni llavors i molt cuits: patata, pastanaga, carbassa, carbassó i ceba ratllada. Tomàquet tamisat. Brous de verdura colats. Liquats.	Els altres
Fruïtes	Crua, madura, sense pela, pinyols ni llavors: poma, pera, meló, síndria, plàtan i raïm. Liquada: tota. Cuita: poma, pera i préssec.	Les altres
Carn, peix i ous	Tot ben cuit: carn, peix, ou, marisc, surimi.	Carn amb tendrums i/o parts dures
Llet i derivats	Llet, iogurts naturals o de gustos, formatges, natilles, flam, quallada, gelats.	Llet amb fibra, iogurt amb trossos de fruita o musli
Greixos	Tots: oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol, margarina, mantega...	
Begudes	Aigua, suc de fruita líquids, cafè soluble, infusions, refrescos sense gas, begudes isotòniques.	Cafè molt natural, suc amb polpa
Dolços	Sucre, mel, melmelades sense pela ni trossos, caramels, cacau en pols, xocolata sense trossos.	Melmelades i confitures amb trossos i pela
Amaniments	Sal, vinagre, suc de llimona, espècies suaus i herbes aromàtiques (picades i en poca quantitat), maionesa, quètxup, mostassa.	Espècies fortes i picants

► Menjar de manera tranquil·la

És recomanable menjar de manera tranquil·la, en un ambient relaxat, amb la boca tancada i mastegant bé els aliments per evitar empassar-se aire, si es pot en companyia i compartint el menjar. Hi ha molts plats i preparacions que es consumien abans que es poden continuar consumint.

2.1. QUAN S'ÉS PORTADOR D'UNA OSTOMIA

La col·locació d'una ostomia consisteix a abocar l'intestí prim o el còlon a la pell de l'abdomen, perquè les deposicions surtin a l'exterior. L'obertura es diu *ostomia* i és aquí on es col·loca una bossa especial adherida a la pell, que es pot canviar quan calgui. L'ostomia es pot dur a terme a diferents nivells de l'intestí: es pot col·locar a l'intestí prim (**ileostomia**) o al còlon (**colostomia**). La col·locació pot ser temporal o per sempre (permanent). En funció del tipus d'ostomia i de la tolerància individual, l'alimentació habitual quedarà més o menys restringida, tal com es concreta més endavant per a cadascuna de les situacions. En qualsevol cas, per a totes dues situacions es recomana:

- **Menjar de manera tranquil·la**, en un ambient relaxat, amb la boca tancada i mastegant molt bé amb la finalitat d'evitar que es formin massa gasos i surtin trossos grans d'aliment per l'ostomia (mastegar poc augmenta el risc d'obstrucció).
- **Menjar a intervals regulars**. Fer dejú o saltar-se àpats augmenta l'eliminació de femta líquida i de gasos.
- **Quan s'incorporin aliments nous**, fer-ho d'un en un per poder valorar-ne la tolerància. Els símptomes de mala tolerància són: nàusees, vòmits, inflor de panxa o augment de la quantitat de deposicions per l'ostomia amb textura líquida. En l'apartat d'annexos s'inclou un **diari d'aliments**, que es pot retallar per tenir-lo a mà i així recordar el dia de la introducció d'un nou aliment, la quantitat i si ha provocat algun símptoma. Vegeu la [pàgina 78](#).
- **Evitar fer canvis de pes importants**, ja que això pot interferir en la bona adaptació de la placa de la bossa.

Hi ha diverses situacions o símptomes que poden aparèixer quan s'és portador d'una ostomia i que estan relacionats amb el tipus d'aliments que es consumeixen. A continuació, es mostra una taula en què es descriuen diferents situacions i els aliments que s'han de tenir en compte. Aquesta taula només és orientativa i no vol dir que calgui introduir o eliminar cap aliment, tret que sigui estrictament necessari, ja que la tolerància individual és molt diferent i pot ser que un aliment que tingui efecte sobre una persona no provoqui res en una altra.

«És recomanable menjar de manera tranquil·la, en un ambient relaxat, amb la boca tancada i mastegant bé els aliments per evitar empassar-se aire, si es pot en companyia i compartint el menjar.»

Taula 2. Situacions i aliments per tenir en compte quan s'és portador d'una ostomia

Situació/ Síntoma	Recomanació alimentària	
DIARREA	<p>Aliments que poden causar diarrea:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Menjars picants o espècies picants (xili, curri, pebre, all...) ▶ Aliments rics en fibra o estimulants del peristaltisme: Llegums (pèsols, faves, lleties, mongetes, cigrons). Pa, pasta o cereals integrals. Fruites crues i sucres cítrics. Verdures crues i verdures cuites de fulla verda (espínacs, bledes, col, coliflor, bròcoli). Llet i formatge fresc (pel contingut en lactosa). Fruita seca i dessecada. Begudes alcohòliques o amb cafeïna o teïna. ▶ Aliments rics en sucres simples: caramels o llimadures, nèctar de fruita, sucre simple o mel, xocolata, begudes ensucrades. 	<p>Aliments que poden ajudar en cas de diarrea:</p> <p>pa, torrades, cereals d'esmorzar, pasta o sèmola, flocs de civada, arròs, tots <i>no</i> integrals.</p> <p>Patates/moniato, pastanaga bullida.</p> <p>Plàtan madur, poma cuita, préssec en almívar, codonyat.</p> <p>Lactis sense lactosa.</p>
PUDOR	<p>Aliments que intensifiquen la pudor de la femta: peix, ous, all i ceba, verdures (col, coliflor, carbassa, bròcoli, espàrrecs), llegums, formatges fermentats.</p>	<p>Aliments que ajuden a disminuir la pudor de la femta: mantega, iogurt, suc de llimona, taronja, nabius, julivert, menta.</p>
CANVI EN EL COLOR DE LA FEMTA	<p>Aliments que poden modificar la coloració de la femta: remolatxa, fruites vermelles, suplementes de ferro, salsa de tomàquet, colorants alimentaris, regalèssia.</p>	<p>Consell: si la coloració de la femta sembla vermellova i no s'ha consumit cap dels aliments esmentats, consulteu-ho al metge o personal d'infermeria de referència.</p>
GASOS	<p>Aliments que poden generar gasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Llegums (pèsols, faves, lleties, mongetes, cigrons).. ▶ Verdures (col, coliflor, bròcoli, carbassa, ceba, porro, espàrrecs, raves, cogombre, espínacs). ▶ Fruita seca i fruita dessecada. ▶ Aliments integrals. ▶ Les peles de les fruites. ▶ Ous. ▶ Begudes carbonatades. ▶ Formatge tipus rocafort. 	<p>Consell: la tolerància a determinats aliments varia entre els pacients, així que es recomana evitar només els aliments que provoquen gasos repetidament.</p>
OBSTRUCCIÓ DE L'OSTOMIA	<p>Aliments que poden causar obstrucció:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Llegums. ▶ Fruita seca i fruita dessecada. ▶ Fruita i verdura: api, xampinyons, blat de moro, brots vegetals, peles i llavors de fruites i verdures, amanida verda, pinya crua, coco. ▶ Crispetes. 	

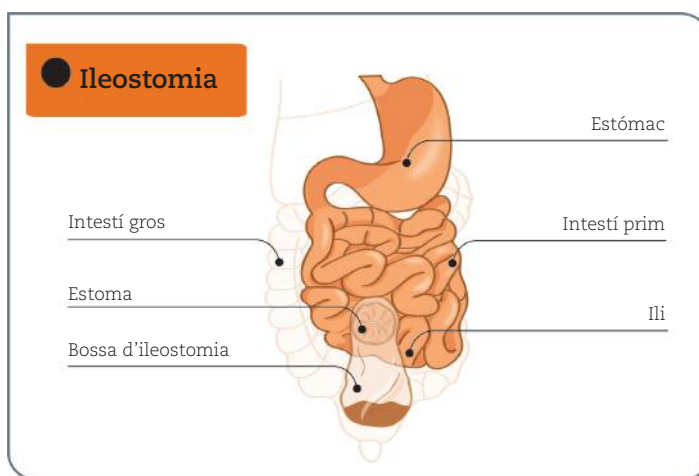
A continuació, explicarem les característiques principals per identificar fàcilment el tipus d'ostomia i les recomanacions dietètiques que cal seguir. No obstant això, si es dubta sobre el tipus d'ostomia que es porta, cal consultar el metge o personal d'infermeria de referència.

2.1.1. QUAN L'OSTOMIA ELIMINA FEMTA PRÀCTICAMENT DURANT TOT EL DIA (ILEOSTOMIA)

Això té lloc quan s'és portador d'una **ileostomia o una colostomia en el tram inicial del còlon**. La femta sol ser líquida (amb un color més groguenc) o pastosa, ja que no ha pogut recórrer tot l'intestí gros adequadament, que és on s'absorbeix l'aigua i s'endureix la femta. A més aquesta femta, atès que conté enzims digestius, irrita la pell al voltant de l'estoma.

La quantitat normal de femta expulsada (també anomenada **dèbit**) es troba entre els 500 i els 1.000 cc al dia, la qual cosa correspon a una o dues bosses d'ostomia plenes fins a la meitat aproximadament (tot i que depèn del tipus de bossa utilitzada).

Ser portador d'una ileostomia suposa **tenir més risc de deshidratar-se**, ja que diàriament es perd per l'ostomia una quantitat de líquids i minerals que, en condicions normals, es reabsorbirien al còlon. Unes pèrdues superiors a 1,5 l/dia són considerades un alt dèbit de la ileostomia, per això s'han de seguir les recomanacions en cas de diarrea (vegeu la taula 2, a la pàgina 14) i assegurar-se una hidratació adequada. En el quadre següent es llisten les begudes recomanades i les desaconsellades per a aquesta situació.



Quadre 2. Begudes recomanades en cas de pèrdues elevades per la ileostomia

Recomanades	Desaconsellades
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sèrum oral comercial ▶ Sèrum oral casolà (vegeu-ne la recepta) ▶ Aigua d'arròs (vegeu-ne la recepta) <p>En menys quantitat que les anteriors:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Aigua ▶ Brou colat de verdures o de pollastre 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Cafè (amb cafeïna) ▶ Te (amb teïna) ▶ Suc de fruites àcides (taronja, aranja...) ▶ Alcohol ▶ Begudes amb cafeïna (begudes de cola i energitzants)

Al cap del temps, l'objectiu és normalitzar al màxim l'alimentació ajustant-la a la tolerància i el dèbit individuals. En general, les persones portadores d'una ileostomia han de tenir en compte les recomanacions següents:

Assegurar-se una bona hidratació

Procurar beure aigua, begudes isotòniques o sèrum oral, suc de fruita colats, líquats o infusions **de manera freqüent, però a glopets i preferentment fora dels àpats**, amb la finalitat de no generar confusió en la textura de la femta després de menjar.

De vegades, a causa de les elevades pèrdues per la ileostomia, es recomana limitar les begudes estimulants del peristaltisme i s'aconsella consumir begudes rehidratants. [Vegeu el quadre 2 anterior i les receptes de begudes rehidratants casolanes.](#)

Restringir i/o moderar el consum d'aliments rics en fibra

Després de la intervenció quirúrgica, el ritme i el temps d'adaptació a l'alimentació no és el mateix per a cada persona, i això ho marca la tolerància i el confort individuals. En general cal seguir una alimentació baixa en fibra. [Vegeu la taula 1, "Aliments permesos i desaconsellats en l'alimentació baixa en fibra", pàgina 12 o 79.](#)

Provar la tolerància a la lactosa

Després de la cirurgia s'aconsella provar la tolerància a la lactosa de manera gradual. Es recomana començar amb una dieta baixa en lactosa, a base de llet i formatge fresc sense lactosa i derivats fermentats, com el iogurt o el formatge curat, que ja de per si mateixos són baixos en lactosa. Si es toleren bé i no augmenten les pèrdues per l'ostomia, es podran anar incorporant els lactis amb aportació de lactosa de manera gradual.

Conèixer els aliments amb més efecte sobre la femta

És important conèixer els aliments que poden provocar obstruccions, diarrees, gasos o afectar el color de la femta per poder fer canvis d'una manera ràpida i millorar les diferents situacions. [Vegeu la taula 2, "Situacions i aliments per tenir en compte quan s'és portador d'una ostomia", pàgina 14.](#)

A continuació, es proposen dos exemples de menús tipus per ajudar a planificar l'alimentació en cas d'ileostomia amb alt dèbit o ileostomia normofuncionant, en els quals es recomanen els grups d'aliments que han d'estar representats a cada àpat, els aliments permesos en cada cas i les tècniques de cocció recomanades. Per ampliar la informació sobre aliments baixos en fibra es pot recórrer a la [taula 1, "Aliments permesos i desaconsellats en l'alimentació baixa en fibra", pàgina 12 o 79.](#)

MENÚS TIPUS EN CAS D'ILEOSTOMIA AMB ALT DÈBIT

Es considera alt dèbit quan la quantitat de femta expulsada és de més d'1,5 litres. En aquest cas es recomana fer una dieta molt baixa en fibra i en aliments que estimulin el moviment intestinal, fer servir coccions suaus i amb poc greix i assegurar-se una aportació hídrica adequada (vegeu el quadre 2, pàgina 15).

	Aliments aconsellats	Exemple
Esmorzar/ mig matí/ berenar	<p>LACTIS: llet o formatge fresc sense lactosa, iogurt, formatge baix en greix.</p> <p>CEREALS NO INTEGRALS: pa, torrades, biscotes, cereals d'esmorzar (blat de moro, arròs), galetes tipus maria.</p> <p>FRUITA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Cuita: poma, pera, préssec en almívar, codony. ▶ Crua: plàtan madur. <p>COMPLEMENTES</p> <p>Pernil dolç, gall dindi, pernil salat.</p> <p>Oli d'oliva verge.</p> <p>Infusions (eviteu el te o les infusions diürètiques).</p> <p>Beguda vegetal d'arròs, civada, coco o soia.</p> <p>Cafè descafeïnat o cereals solubles tipus Eko®.</p>	<p>Esmorzar</p> <p>Un got de llet sense lactosa i un cafè descafeïnat.</p> <p>Pa torrat amb oli i pernil dolç.</p> <p><i>Poma al microones amb canyella.*</i></p> <p>Mig matí</p> <p>Iogurt natural o de gustos</p>
	Dinars/sopars	<p>CEREALS NO INTEGRALS: pasta, arròs, cuscús, fideus d'arròs, sèmola, pa...</p> <p>ALIMENTS PROTEICIS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Carn: blanca ▶ Peix: blanc ▶ Ous: truita, bullits. <p>VERDURES: verdures i hortalisses cuites (patata, pastanaga).</p> <p>FRUITA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Cuita: poma, pera, préssec en almívar, codony. ▶ Crua: plàtan madur..

*La preparació d'aquestes elaboracions es pot trobar a l'apartat de receptes de la guia.

Vegeu també altres preparacions i receptes aptes per a aquesta situació en l'apartat de receptes de la guia.

MENÚ TIPUS EN CAS D'ILEOSTOMIA NORMOFUNCIANT

En aquest cas es recomana també seguir una dieta baixa en fibra, tot i que menys estricta que en el cas anterior.

	Aliments aconsellats	Exemple
Esmorzar/ mig matí/ berenar	<p>LACTIS: llet, iogurt o formatge (amb lactosa o sense, en funció de la tolerància).</p> <p>CEREALS no integrals: pa, torrades, biscotes, cereals d'esmorzar (arròs, civada, blat de moro, blat), galetes tipus maria, brioixeria casolana (pa de pessic, magdalenes casolanes elaborades amb farina refinada).</p> <p>FRUÏTA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Crua, madura, sense pela, pinyols ni llavors: préssec, pera, poma, mango, síndria, meló, raïm, alvocat i plàtan. ▶ Liquada: tota. ▶ Cuita: poma, pera, préssec en almívar, codony. <p>COMPLEMENTES</p> <p>Pernil dolç, gall dindi, tonyina, pernil salat, llom, anxoves, sardines de llauna, oli d'oliva verge, margarina o mantega.</p> <p>Infusions.</p> <p>Cafè, cafè descafeïnat o cereals solubles tipus Eko®.</p> <p>Sucre, mel.</p> <p>Begudes vegetals sense fibra: arròs, coco, civada...</p>	<p>Esmorzar</p> <p>Un got de llet (amb lactosa o sense) i un cafè descafeïnat.</p> <p>Entrepà de pa blanc amb tomàquet (sense llavors) i oli d'oliva verge amb gall dindi.</p> <p>Una poma pelada.</p>
		<p>Mig matí</p> <p><i>Liquat de raïm, poma i pastanaga.*</i></p> <p>Biscota amb oli d'oliva verge.</p>
Dinars/sopars	<p>CEREALS no integrals: pasta, arròs, cuscús, fideus d'arròs, pa.</p> <p>LLEGUMS**: sense pela i passats pel passapuré.</p> <p>ALIMENTS PROTEICS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Carn: totes, llevat de les parts amb tendrums o dures. ▶ Peixos i marisc: tots. ▶ Ous: truita, bullits, ferrats. <p>VERDURES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Cuïtes: patata, pastanaga, carbassó, ceba. ▶ Liquades: pastanaga, tomàquet... ▶ Salsa de tomàquet fregit de pot sense trossos. <p>FRUÏTA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Crua, madura, sense pela, pinyols ni llavors: préssec, pera, poma, mango, síndria, meló, raïm i plàtan. ▶ Liquada: totes ▶ Cuita: poma, pera, préssec en almívar, codony. <p>COMPLEMENTES</p> <p>Prostres làctiques: quallada, mató, natilles, flam, arròs amb llet.</p> <p>Espècies no picants.</p> <p>Oli d'oliva verge extra.</p> <p>Salses: maionesa, quètxup, vinagre balsàmic, salsa carbonara o bolonyesa, etc.</p>	<p>Dinar</p> <p><i>Fideus d'arròs a la marinera.*</i></p> <p>Ous farcits de tonyina amb maionesa.</p> <p><i>Granissat de meló.*</i></p>
		<p>Berenar</p> <p>Iogurt amb trossos de fruita fresca permesa</p>
		<p>Sopar</p> <p><i>Crema de carbassa amb coco i llima.*</i></p> <p><i>Estofat de conill amb verdures.*</i></p> <p>Quallada amb mel.</p>

*La preparació d'aquestes elaboracions es pot trobar a l'apartat de receptes de la guia.

** La tolerància als llegums és molt variable, per la qual cosa es recomana consumir-ne de tant en tant, i triar sempre llegums sense pela i passats pel passapuré. Si la tolerància és bona, també es poden consumir sense passar pel passapuré, però sempre cal mastegar-los bé i barrejar-los amb cereals (arròs, fideus...) o tubercles (patata).

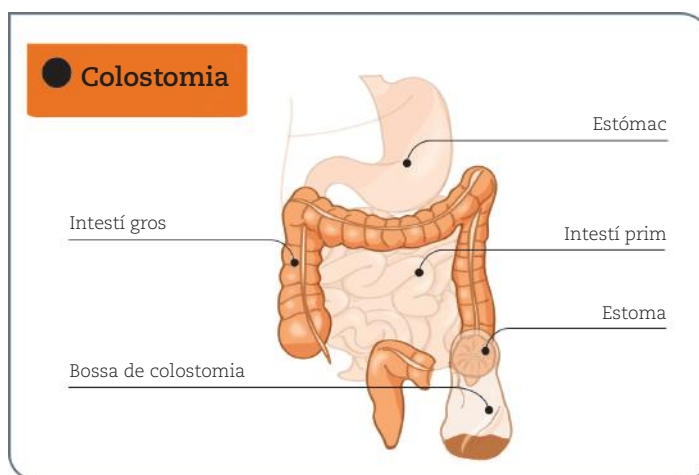
Vegeu també altres preparacions i receptes aptes per a aquesta situació en l'apartat 6 de la guia, que ajudaran a portar una alimentació més variada i atractiva.

2.1.2. QUAN L'OSTOMIA ELIMINA FEMTA NOMÉS EN CERTS MOMENTS DEL DIA (COLOSTOMIA)

Una **colostomia** es pot dur a terme a qualsevol part de l'intestí gros, en funció de la situació del tumor. Cal recordar que si la col·locació de l'ostomia es fa a l'inici de l'intestí gros, caldrà seguir les recomanacions de l'apartat anterior (ileostomia). Si, d'altra banda, l'ostomia es fa cap al final del còlon o el sigma, se seguiran les recomanacions següents. En el cas de les colostomies, la femta serà més pastosa i fins i tot sòlida, i l'expulsió es produirà en general només en determinats moments del dia.

Després de la realització de la colostomia s'hauran d'anar introduint aliments rics en fibra, segons la tolerància individual, fins a poder portar una alimentació variada i equilibrada. **Vegeu les recomanacions dietètiques quan no hi ha cap restricció dietètica, en l'apartat 1 de la guia.** És important saber que el ritme i el temps d'adaptació de l'alimentació no és el mateix per a cada persona, i aquests estaran marcats per la tolerància i el confort individuals.

Així doncs, una vegada feta la cirurgia es recomana començar amb una dieta amb cocccions senzilles i baixa en fibra (vegeu la taula 1, "Aliments permesos i desaconsellats en l'alimentació baixa en fibra", pàgina 12 o 79) i anar introduint dia a dia nous aliments, formes de preparació, cocccions... Per controlar l'efecte que té aquesta introducció d'aliments sobre les deposicions, gasos i molèsties, es recomana fer servir el **diari d'aliments**, que es pot baixar de l'apartat "Annexos retallables", pàgina 78.



Dieta baixa en fibra

Inclusió progressiva d'aliments rics en fibra

Normalització de la dieta

De vegades alguns aliments poden augmentar la producció de gasos, i d'altres, intensificar la pudor de la femta. Es pot revisar la **taula 2, "Situacions i aliments per tenir en compte quan s'és portador d'una ostomia"**, de la pàgina 14.

A continuació, proposem un exemple de menú de progressió de tres fases: dieta baixa en fibra i de fàcil digestió; dieta moderada en fibra i de fàcil digestió, i dieta sense restricció, que cada pacient haurà d'anar adaptant segons la recuperació i la tolerància.

	Menú de la dieta baixa en fibra i de fàcil digestió	Menú de la dieta moderada en fibra	Menú de la dieta sense restricció
Esmorzar	Cafè amb llet descafeïnat (llet sense lactosa). Torrades de pa blanc amb sal i oli d'oliva verge i gall dindi.	Cafè amb llet descafeïnat. Entrepà de pa amb tomàquet (sense llavors ni pela), oli d'oliva verge i gall dindi.	Cafè amb llet. Entrepà de pa amb tomàquet i gall dindi.
Mig matí	<i>Poma al microones amb canyella.*</i>	<i>Poma al microones amb canyella.*</i>	Poma fresca o fruita al gust.
Dinar	Arròs blanc bullit amb pastanaga i bacallà. Plàtan.	<i>Risotto de verdures i bacallà.*</i> Macedònia de plàtan, pera i suc de taronja natural colat.	Paella de peix. Macedònia de fruites de temporada al gust.
Berenar	Dues galetes tipus maria.	Dues galetes tipus maria.	Un grapat de fruita seca.
Sopar	Puré de patata i pastanaga. Pit de pollastre a la planxa. Iogurt natural (amb lactosa o sense, segons la tolerància).	Crema de patata, ceba i carbassó. Pit de pollastre a la planxa. Iogurt natural.	Crema de verdures al gust. Pit de pollastre a la planxa amb amanida de guarnició. Iogurt natural amb un grapat de panses

*La preparació d'aquestes elaboracions es pot trobar a l'apartat de receptes de la guia.

Exemple de menú de progressió que cal seguir després de la col·locació d'una colostomia

Vegeu també altres preparacions i receptes aptes per a una dieta moderada en fibra en l'apartat de receptes de la guia, que ajudaran a portar una alimentació més variada i atractiva.

2.1.3. PREGUNTES FREQUENTS

Perdo molts gasos per l'ostomia. Què puc fer per millorar aquesta situació?

Els gasos són productes normals de la digestió, que poden augmentar amb el consum d'aliments rics en fibra, així com per l'aire generat quan masteguem. Es recomana revisar la **taula 2, en l'apartat "Aliments que poden generar gasos"**, i seguir els consells següents:

- ▶ Menjar en horaris regulars i en un entorn relaxat.
- ▶ Menjar a poc a poc i mastegar molt bé.
- ▶ Evitar parlar mentre es menja.
- ▶ Evitar llargs períodes de dejú.

- ▶ Evitar ingerir begudes amb gas, tret que aquest s'hagi perdut o eliminat.
- ▶ Evitar beure els líquids amb canyeta o mastegar xiclet.
- ▶ Evitar fumar.

Les pèrdues per l'ostomia fan molta pudor. Hi ha res que ho pugui prevenir?

Alguns aliments, esmentats en la [taula 2](#), “Aliments que intensifiquen la pudor de la femta”, poden fer augmentar la pudor de la femta. Es pot intentar disminuir-ne el consum i valorar si es nota alguna millora. No obstant això, és important recordar que aquesta pudor només es percep en cas de fuita o quan es fa el canvi de la bossa, així que les persones que són al voltant no la percebran. S'aconsella no fer més restriccions alimentàries de les necessàries.

Com sé si estic deshidratat?

És important saber identificar quan s'està deshidratat. Una de les principals causes és la diarrea. Els símptomes de deshidratació són **sequedat de boca i llengua; set; mal de cap lleu, sobretot en canvis de posició; rampes; cansament; menys producció d'orina; orina més concentrada**. En la [taula 2](#), en l'apartat “Aliments que poden causar diarrea”, hi ha recomanacions per donar consistència a la femta, i en el [quadre 2](#), “[Begudes recomanades en cas de pèrdues elevades per la ileostomia](#)”, i en les [receptes sobre begudes rehidratants casolanes](#), es poden trobar recomanacions per millorar la deshidratació.

Què haig de fer si tinc restrenyiment?

El restrenyiment pot ser causat per una ingesta inadequada de líquids, per la medicació i, de vegades, també pel sedentarisme. A continuació, es donen una sèrie de recomanacions que solen ajudar, tot i que és important no incorporar cap aliment que estigui contraindicat.

- ▶ Menjar de manera regular.
- ▶ Augmentar el consum de fruita fresca i verdures crues i cuites. [Vegeu les receptes: espàrrecs al vapor amb tres salses, verdures al microones amb vinagreta de fruita seca, sopa freda d'alvocat i blat de moro, pollastre amb pinya, dahl hindú.](#)
- ▶ Incorporar suc de fruita sense colar, especialment de cítrics, sempre que no estiguin contraindicats. [Vegeu la recepta: polo de fruites cítriques.](#)
- ▶ Substituir els cereals refinats per integrals (pa, pasta, arròs, cereals integrals), sempre que no estiguin contraindicats. [Vegeu les receptes: amanida de tres cereals amb salmó, endívies farcides de quinoa i fruita seca.](#)
- ▶ Intentar caminar a pas lleuger almenys 30 minuts al dia.
- ▶ Assegurar-se una bona hidratació, almenys vuit gots de líquid al dia, sempre que no hi hagi cap restricció hídrica específica.

Si malgrat aquestes recomanacions el restrenyiment persisteix, consulteu-ho amb el metge o personal d'infermeria de referència, per valorar si cal afegir-hi alguna pauta de laxants.

Durant la nit, la bossa s'omple de gasos i femta més líquida. Què puc fer per prevenir-ho?

Sopar tard o poca estona abans de l'hora habitual d'anar-se'n a dormir pot provocar que les pèrdues per l'ostomia augmentin mentre es dorm. És recomanable sopar més d'hora, per buidar la bossa abans d'anar-se'n a dormir, i així durant la nit serà menys productiva. Si això no és d'ajuda, caldrà consultar-ho amb el metge per valorar si cal prendre algun medicament.

2.2. QUAN HI HA RISC D'OCLUSIÓ INTESTINAL

En determinats casos hi ha un risc d'oclusió a causa de la dificultat mecànica del pas de femta a través de l'intestí. L'objectiu d'aquestes recomanacions dietètiques és evitar un augment de la bola fecal, i disminuir el risc de presentar una suboclusió intestinal. Per això **s'exclouen de l'alimentació els aliments rics en fibra, com ara algunes verdures (crues i cuites), llegums, algunes fruites, aliments integrals, fruita seca i fruita dessecada**. Llevat del control de la fibra, no hi ha cap altra restricció dietètica i s'hauria de seguir una alimentació equilibrada i saludable.

És important, a més, que segueixi les recomanacions següents

- ▶ Mantenir una bona hidratació: beure un mínim d'1,5 litres de líquid al dia.
- ▶ Mastegar molt bé els aliments i menjar de manera relaxada.
- ▶ Triturar l'alimentació, en alguns casos, per millorar el confort digestiu. Cal que ho consulte amb el dietista nutricionista de referència.
- ▶ Fraccionar l'alimentació menjant diverses vegades al dia i en volums moderats.
- ▶ Aquesta alimentació és pobra en vitamines i minerals, per la qual cosa es recomana ampliar-la progressivament quan ho indiqui el metge o dietista nutricionista de referència. Si això no és possible, aquests aconsellaran al pacient una suplementació multivitamínica per evitar deficiències de vitamines i minerals a llarg termini.
- ▶ No restringir el greix de l'alimentació, ja que és important assegurar-se una ingesta adequada d'oli d'oliva per ajudar a eliminar la femta

A continuació, proposem un exemple de menú tipus per ajudar a planificar l'alimentació, en el qual es recomanen els grups d'aliments que han d'estar representats en cadascun dels àpats juntament amb els aliments permesos pel baix contingut en fibra i les diferents tècniques de cocció i preparació. Per conèixer més aliments aptes en cada cas, es pot recórrer a la [taula 1, "Aliments permesos i desaconsellats en l'alimentació baixa en fibra"](#), pàgina 12 o 79..

«Triturar l'alimentació, en alguns casos, per millorar el confort digestiu. Cal que ho consulte amb el dietista nutricionista de referència..»

	Aliments aconsellats	Exemple
Esmorzar/ mig matí/ berenar	<p>LACTIS: llet, iogurt o formatge sense trossos ni amb aportació de fibra.</p> <p>CEREALS no integrals: pa, torrades, biscotes, cereals d'esmorzar (blat de moro, blat, arròs), galetes tipus maria, brioixeria casolana (pa de pessic o magdalenes casolanes amb farina refinada).</p> <p>FRUÏTA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Crua, madura, pelada i sense pela, pinyols ni llavors: pera, poma, síndria, meló, raïm, alvocat i plàtan. ▶ Liquada: tota. ▶ Cuita: poma, pera i préssec en almívar. <p>COMPLEMENTES</p> <p>Pernil dolç, gall dindi, tonyina, pernil salat, anxoves. Oli d'oliva verge, margarina, mantega. Infusions. Cafè, soluble de cacau o cereals solubles tipus Eko®. Sucre o edulcorants. Begudes vegetals sense fibra: arròs, soia, coco, civada...</p>	<p>Esmorzar</p> <p>Cafè amb llet. Entrepà de pa blanc amb tomàquet (sense llavors) i oli d'oliva verge amb tonyina. Raïm pelat i sense pinyol (5-10 unitats).</p> <p>Mig matí</p> <p><i>Liquat de poma, pera i pastanaga.*</i> Biscota amb oli d'oliva i gall dindi.</p>
	Dinars/sopars	<p>VERDURES I HORTALISSES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Cuites sense pela: patata, pastanaga, carbassó, ceba ratllada, tomàquet tamisat. ▶ Crues: liquades o triturades i passades pel passapuré. ▶ Llegums sense pela i passats pel passapuré. <p>CEREALS NO INTEGRALS I BEN CUITS: pasta, arròs, cuscús, fideus d'arròs, sèmola, polenta, pa...</p> <p>ALIMENTS PROTEICS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Carn: totes, llevat de les parts dures i amb tendrums. ▶ Peixos: tots. ▶ Ous: tots. <p>FRUÏTA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Crua, madura, pelada i sense pela, pinyols ni llavors: pera, poma, síndria, meló, raïm i plàtan. ▶ Liquada: tota. ▶ Cuita: poma, pera, préssec en almívar. <p>ALTRES</p> <p>Postres làctiques: quallada, mató, natilles, flam, arròs amb llet. Espècies.</p>

*La preparació d'aquestes elaboracions es pot trobar en l'apartat de receptes de la guia

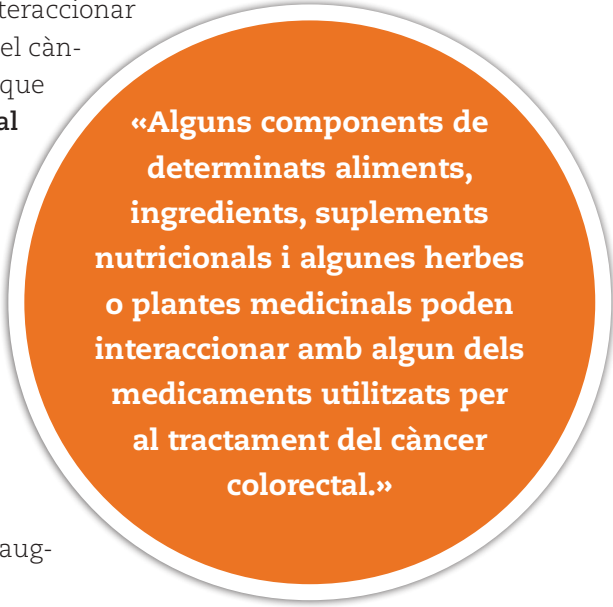
Vegeu també altres preparacions i receptes aptes per a aquesta situació l'apartat de receptes de la guia, que ajudaran a portar una alimentació més variada i atractiva. ■

3. Interacció aliment-medicament en el càncer colorectal

La interacció aliment-medicament pot causar una disminució en l'efectivitat dels tractaments, i augmentar la toxicitat i sensació de malestar en els pacients.

Alguns components de determinats aliments, ingredients, suplementos nutricionals i algunes herbes o plantes medicinals poden interaccionar amb algun dels medicaments utilitzats per al tractament del càncer colorectal. En cas que prengueu algun component dels que s'esmenten a continuació, **es recomana que consulteu al metge de referència** si algun està contraindicat en el tractament prescrit.

- ▶ Plantes medicinals, herbes i suplementos que poden provocar interaccions:
 - Hipèric
 - Aloe
- ▶ Aliments/begudes dels quals s'han descrit interaccions::
 - Aranja i el seu suc
- ▶ Components de certs aliments i suplementos que poden augmentar la toxicitat dels tractaments:
 - Àcid fòlic en dosis elevades. La capecitabina i el fluorouracil són dos fàrmacs àmpliament utilitzats en el tractament del càncer colorectal, siguin sols o combinats amb altres fàrmacs. L'àcid folínic (derivat de l'àcid fòlic) o l'àcid fòlic en dosis elevades tenen un efecte sobre la farmacodinàmica de tots dos fàrmacs que pot incrementar-ne la toxicitat. En cas que prengueu suplementos amb àcid fòlic, cal que consulteu el metge o farmacèutic de referència. ■



«Alguns components de determinats aliments, ingredients, suplementos nutricionals i algunes herbes o plantes medicinals poden interaccionar amb algun dels medicaments utilitzats per al tractament del càncer colorectal.»

4. Efectes secundaris relacionats amb la quimioteràpia, radioteràpia, cirurgia o fàrmacs antineoplàstics

Durant el tractament poden aparèixer efectes secundaris que interfereixin en una correcta alimentació i que posin en risc l'estat nutricional del pacient.

Els efectes secundaris més freqüents i que poden aparèixer en qualsevol etapa del tractament són pèrdua de gana, disminució o desaparició del gust (agèusia), aparició de gust metàl·lic (disgèusia), nàusees i/o vòmits, i llagues i inflamació de la boca. Aquests efectes secundaris poden aparèixer de manera individual o simultània, tot i que no sempre afecten tots els pacients.

A continuació, es presenten algunes recomanacions bàsiques per afrontar aquests símptomes.

A. PÈRDUA DE LA GANA (ANORÈXIA)

La manca de gana és un símptoma freqüent que pot aparèixer en el diagnòstic o durant el tractament.

Recomanacions dietètiques

- ▶ **Menjar a les hores en què vingui més de gust** i aprofitar el moment del dia amb més gana per incloure els aliments més energètics i nutritius. Si cal, en lloc de fer els quatre o cinc àpats principals, es poden fer diverses menjades al dia en petits volums.
- ▶ Tenir **preparacions d'alta densitat nutricional** que en molt poc volum incloquin una gran quantitat d'energia i nutrients i que sigui fàcil elaborar-les i menjar-les: **crestes** de carn, tonyina, verdures, formatge, etc. (vegeu les receptes: **crestes fredes d'ou dur i crestes calentes de carn**); **patés** nutritius per untar unes torrades o sandvitxos (vegeu la recepta: **minisandvitxos i barquetes de formatge i codonyat**); **cremes i sopes** energètiques, que es poden conservar a la nevera i menjar directament fredes o calentes (vegeu les receptes: **sopa freda d'alvocat i blat de moro, i crema tèbia de carbassa, coco i llima**), i finalment preparacions dolces per menjar com a postres o entre hores, com ara flams, púdings o iogurts tipus grec (vegeu les receptes: **arròs amb beguda vegetal de coco, flam de plàtan, púding de poma, i flam de civada i poma**).

- ▶ **Mantenir una bona hidratació.** Si no es té gaire gana, és recomanable beure sempre fora dels àpats i ingerir líquids més nutritius, com ara suc de fruita o líquats de fruita i verdura.
- ▶ **Enriquir els plats** o les preparacions que vinguin de gust amb aliments d'elevat contingut energètic i/o proteic per augmentar-ne la densitat nutricional. Per exemple:
 - Sopes i purés: afegir-hi formatges ratllats, llet en pols, ou dur, daus de pernil salat, pollastre o peix.
 - Amanides, pastes, arrossos, verdures i altres plats: enriquir-los amb formatges, maionesa, tonyina, clares d'ou dur, fruita fresca, daus de pernil salat, etc.
 - Llet: llet en pols, cacau, mel.
 - Iogurt: afegir-hi fruita fresca, fruita en almívar, fruita seca, mel, cereals d'esmorzar.
- ▶ **Fixar-se petites fites al llarg del dia.** Encara que no es tingui gana, és convenient pensar en la necessitat d'ingerir aliments. No és tan important la quantitat que s'ingereix en una sola menjada com la quantitat que s'aconsegueix acumular al llarg del dia. Per això cal plantejar-se petits objectius que es puguin complir: menjar mig iogurt, una galeta o tres ametlles. El que cal és acumular petites quantitats d'aliments d'alta densitat nutricional al llarg del dia.

B. CANVIS DE GUST DELS ALIMENTS (DISGÈUSIA) I PÈRDUA DEL GUST (AGÈUSIA)

Alguns tractaments, com la quimioteràpia, poden provocar una alteració en la percepció del gust dels aliments. De vegades es pot percebre que els aliments tenen notes metàl·liques, amargues, picants o simplement que no tenen gust. Aquest efecte secundari pot provocar que el pacient deixi de menjar i que se'n deteriori l'estat nutricional. Cal comprendre que aquests símptomes són efectes secundaris principalment de la quimioteràpia i que poden anar desapareixent gradualment una vegada s'acabi el tractament.

Recomanacions dietètiques en cas de disgèusia i/o agèusia

- ▶ Triar aliments líquids o amb suc quan hi ha disminució del gust, ja que s'afavoreix la dissolució d'aquest.
- ▶ No ingerir els aliments que més vénen de gust abans de fer el tractament amb quimioteràpia o en els dies posteriors. Això ajudarà a evitar crear una aversió al menjar. És recomanable consumir aliments inusuals en aquests casos. [Vegeu les receptes: dahl hindú, espaguetis yakisoba, i tabule.](#)
- ▶ Menjar fruites àcides (taronja, llimona, maduixes, kiwi, pinya, etc.) pot ajudar a eliminar el gust metàl·lic, sempre que no estiguin desaconsellades per haver de portar una dieta baixa en fibra. En aquest cas s'haurien de menjar només en forma de líquats o suc colats per eliminar-ne la fibra. També és recomanable paladejar te (amb menta o llimona) o altres infusions durant els àpats i després. [Vegeu les receptes: infusió de gíngebre i polo fruites cítriques.](#)

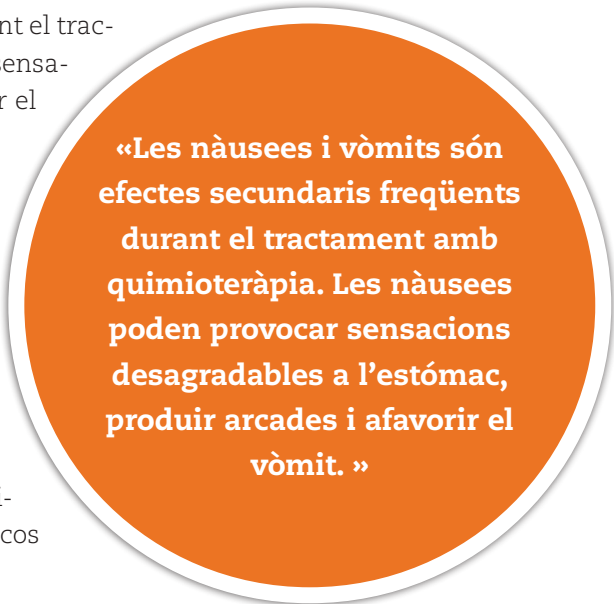
- ▶ En el cas que aprecieu gustos desagradables a l'aigua i per assegurar-ne el consum (1,5 - 2 l/dia), podeu afegir-hi unes gotes de suc de llimona, diluir el suc d'una llimona en un litre d'aigua o posar glaçons de cítrics dins de l'aigua. **Vegeu la recepta: glaçons de cítrics.**
- ▶ De vegades els aliments rics en proteïnes de bona qualitat com la carn, el peix i els ous solen provocar més gustos desagradables i, per tant, cal preparar-los de manera que aquests s'aconsegueixin emmascarar i així se'n pugui assegurar un consum suficient:
 - Macerar-los en suc de cítrics, salses agredolces o espècies no picants. **Vegeu les receptes: cebiche, i daus de peix adobat i fregit.**
 - Afegir als plats ingredients o condiments dolços o aromàtics (fruita, fruita dessecada, compotes, melmelades, mel, etc.). **Vegeu les receptes: broquetes de pollastre amb poma, i pollastre amb pinya.**
 - Preparar púdings, croquetes, bunyols, crestes o canelons. **Vegeu les receptes: crestes fredes d'ou dur i crestes calentes de carn.**
- ▶ En cas d'agèusia o disminució del gust es recomana augmentar la condimentació dels aliments amb espècies i/o herbes aromàtiques (menta, alfàbrega, orenega, romaní, farigola, llorer, fonoll), all, suc de cítrics, sal o potenciadors del gust (cubs de brou), sempre que no estiguin contraindicats per altres causes, i triar gustos forts, com el formatge curat o el pernil salat, i barrejar-los amb cremes o verdures per potenciar-ne el gust.
- ▶ Si a més de la disgèusia també s'experimenta una alteració de l'olfacte, cal evitar aliments d'olor forta, com el peix blau, la coliflor o la col, i els aliments fregits, i triar preparacions fredes o tèbies, ja que desprenen menys olors.

C. NÀUSEES I VÒMITS

Les nàusees i vòmits són efectes secundaris freqüents durant el tractament amb quimioteràpia. Les nàusees poden provocar sensacions desagradables a l'estómac, produir arcades i afavorir el vòmit.

Recomanacions generals

- ▶ Si hi ha malestar o nàusees no cal obligar-se a menjar. Es recomana respirar de manera profunda i lenta i esperar que disminueixi el malestar abans de menjar.
- ▶ Durant el menjar pot ser útil deixar la finestra oberta perquè entri aire fresc o fer servir un ventilador, per reduir les olors i afavorir la sensació de frescor.
- ▶ Evitar estirar-se immediatament després dels àpats. El millor és estar assegut o recolzat amb la secció superior del cos recta fins a una hora després dels àpats, com a mínim.



Recomanacions dietètiques

- ▶ **És important assegurar-se una bona hidratació** durant tot el dia, sobretot durant els dies en què els vòmits són més freqüents.

De vegades les begudes gasoses poden fer disminuir la sensació de nàusees, per exemple, l'aigua amb gas, les begudes de cola o *ginger ale*, tot i que s'hauran de limitar en cas de distensió abdominal. Els gelats de gel i les gelatines fresques també poden ser una bona opció per ajudar a hidratar-se. [Vegeu les receptes: glaçons de cítrics, begudes rehidratants casolanes i polo de fruites cítriques.](#)

És preferible no beure durant els àpats, ja que això afavoreix la sensació de sacietat o inflor.

- ▶ **Fer servir tècniques de cocció suaus** perquè els plats es digereixin més bé, com ara preparats al vapor, microones, bullits o a la planxa a baixa temperatura. [Vegeu la recepta: espàrrecs al vapor amb tres salses i papillota de peix blanc amb salsa.](#)
- ▶ **Evitar condimentar els plats en excés** o fer servir salses, herbes aromàtiques o espècies picants, perquè poden afavorir les nàusees.
- ▶ **En cas que les olors molestin molt**, cal evitar els aliments que en desprenen, com la col o la coliflor, i evitar les coccions que generin més fums i olors.
- ▶ **Triar els menjars a temperatura ambient o freds**, ja que es toleren més bé perquè desprenen menys olor que els calents: amanides de pasta, sandvitxos, entrepans, sopes fredes, gelats casolans, etc. [Vegeu les receptes: sopa de tomàquet líquida; tabule; crestes fredes d'ou dur; crema tèbia de carbassa, coco i llima; gelat al moment; barquetes de formatge i codonyat, i minisandvitxos.](#)
- ▶ **Potenciar l'ús del gingebre i la menta**, ja que s'ha observat que en algunes persones poden tenir un efecte calmant de les nàusees. Es pot afegir gingebre o menta, sigui fresc o en pols, a les infusions, els glaçons, les gelatines, els gelats, les crispetes o damunt d'aliments com el pa, les amanides, la pasta o dins de plats ja cuinats. [Vegeu les receptes: infusió de gingebre, crispetes amb gingebre i granissat de pera i menta.](#)
- ▶ **Potenciar el consum d'aliments secs**, ja que normalment es toleren més bé (excepte en el cas d'úlceres a la boca): torrades, galetes salades, bastonets, galetes d'arròs i de blat de moro, fruita seca, xips de plàtan, coco dessecat, etc.

D. DIARREA

La diarrea es defineix com un augment de la freqüència de les deposicions acompanyat d'una disminució de la consistència. Durant el tractament del càncer colorectal pot aparèixer com un efecte secundari de la toxicitat de la quimioteràpia o radioteràpia i/o administració d'antibiòtics. A continuació, presentem un seguit de consells i recomanacions per controlar-la.

Recomanacions generals

- ▶ Rentar-se sempre les mans després d'anar al lavabo.
- ▶ Mantenir neta l'àrea rectal: netejar-la amb aigua i sabó suau i aplicar-hi una crema hidratant o impermeabilitzant per evitar irritacions, en el cas de diarrees abundants.
- ▶ Davant una diarrea persistent, evitar menjar durant les primeres sis hores i beure glopets d'aigua o begudes isotòniques (Gatorade®, Aquarius®, Isostar®, Powerade®, etc.) cada 15 o 20 minuts.
- ▶ Si la diarrea persisteix malgrat les mesures dietètiques, consulteu-ho amb el metge especialista o el personal d'infermeria de referència

Recomanacions dietètiques

- ▶ Mantenir una hidratació correcta. Es recomana beure molts líquids a glopets durant el dia, com ara aigua, infusions, brou o begudes isotòniques. [Vegeu el quadre 2, "Begudes recomanades en cas de pèrdues elevades per la ileostomia", de la pàgina 15, i la recepta de begudes casolanes rehidratants.](#)
- ▶ Beure els líquids i els aliments a temperatura ambient. Els aliments molt calents o freds poden agreujar la diarrea.
- ▶ Fer menjades freqüents al llarg del dia en petits volums.
- ▶ Anar introduint altres aliments en funció de les deposicions i segons la tolerància: pa torrat tipus biscota, bastonets i cereals dextrinats (cereals d'esmorzar en pols per a adults), carn, peix, ous (truita a la francesa, pollastre a la planxa, peix a la papillota), pasta, arròs i sèmols d'arròs, blat i tapioca, galetes tipus maria, etc. [Vegeu les receptes: papillota de peix blanc amb salsa, broquetes de pollastre amb poma, pastís de peix, nyoquis amb salsa al gust, i fideus d'arròs a la marinera.](#)
- ▶ Fer servir cocccions senzilles (bullit, planxa, vapor i forn), que són més fàcils de digerir.
- ▶ Limitar les fonts de greix de la dieta: mantegues, margarina, llard de porc, maionesa, nata, crema de llet i productes de pastisseria, entre d'altres.
- ▶ Evitar la llet o els productes que continguin lactosa. En funció de la tolerància, es poden introduir a poc a poc.
- ▶ Evitar el cafè, la xocolata, l'alcohol i els condiments irritants, com per exemple el pebre i/o xilis picants.
- ▶ Evitar els aliments rics en fibra, com els cereals i els derivats integrals, fruites crues, verdures, llegums i fruita seca. [Vegeu la taula 1, "Aliments permesos i desaconsellats en l'alimentació baixa en fibra", de la pàgina 12 o 79.](#)
- ▶ Menjar fruita sense pela, cuita, en compota, en almívar o en suc colats. Les més indicades són la poma ratllada, cuita o en compota; el plàtan madur; la pera madura, cuita o en compota; el préssec en almívar; el codonyat, i la llimona. [Vegeu la recepta: poma al microones amb canyella i plàtan al forn.](#)

E. LLAGUES I INFLAMACIÓ DE LA BOCA (MUCOSITIS)

Les úlceres i inflamació de la boca poden aparèixer en diversos graus durant el tractament, però tenen durada limitada. Poden ser doloroses i provocar molèsties, que s'accentuen amb la ingesta de certs aliments, per la qual cosa pot arribar a ser necessari fer modificacions en l'alimentació per garantir una ingesta adequada de nutrients.

En aquests casos és imprescindible mantenir una bona higiene de la cavitat oral. Per evitar irritacions i molèsties, feu servir dentífrics suaus, fil dental i raspalls de dents suaus.

Recomanacions dietètiques

► Evitar qualsevol menjar que pugui irritar les mucoses, com ara:

- L'alcohol.
- Begudes amb gas i altres refrescos àcids o irritants (com les begudes de cola).
- Aliments àcids: tomàquet, pebrot cru, kiwi, llimona, taronja, maduixa, mandarina, pinya, vinagre, envinagrats (com els cogombrets), etc.
- Aliments molt condimentats, picants o salats.
- Aliments secs o de consistència dura (pa amb crosta dura, pa torrat, biscotes, bastonets, fruita seca, galetes seques, xips, formatges secs o molt curats, etc.).
- Aliments fibrosos, com algunes carns a la planxa.

► Procurar menjar els aliments freds o a temperatura ambient, ja que la calor pot irritar encara més la mucosa. [Vegeu les receptes: crema tèbia de carbassa, coco i llima, i sopa freda d'alvocat i blat de moro.](#)

► La textura dels aliments s'ha d'adaptar al grau de mucositis de cada persona:

- Menjar preferiblement els aliments amb textures toves, líquides o cremoses, com ara guisats, sopes, cremes, flams, peix blanc i blau, purés, formatges tendres, iogurts descremats, fruites madures i dolces, pastes i arrossos covats, etc. [Vegeu les receptes: flam de beguda de civada i poma, pastís de peix, pudding de poma, flam de plàtan, rolls de truita, i risotto de verdures i bacallà.](#)
- Coure tots els aliments fins que quedin molt tous i, si escau, afegir-hi salses, brous o suc, principalment en el cas dels aliments més secs, com algunes carns o algun peix. Si s'afegeix a aquests aliments salses o cremes (beixamel, maionesa, salsa de iogurt, oli d'oliva verge), se'n facilitarà molt la deglució. [Vegeu les receptes: papillota de peix blanc amb salsa, i espàrrecs al vapor amb tres salses.](#)
- Tallar el menjar en trossos molt petits, menjar a poc a poc i mastegar bé.

F. DEPOSICIONS FRACCIONADES AL LLARG DEL DIA

És habitual que els pacients operats del recte i que mantinguin l'esfínter anal presentin una alteració de la funció intestinal i defecatòria. El grau de disfunció és variable tant en els símptomes com en la gravetat i es manifesta en forma d'urgència, incontinència i fragmentació de la femta, amb evacuacions repetides, incompletes o difícils. El conjunt d'aquests símptomes és el que es coneix com a *síndrome de resecció anterior*. Tot i que aquesta situació sol millorar quan han passat 6 o 12 mesos de la intervenció quirúrgica, de vegades els símptomes es cronifiquen, però amb menys intensitat que després de la cirurgia.

El tractament dietètic en aquests casos no sempre és efectiu, ja que sovint la causa és una alteració funcional. No obstant això, hi ha certs passos, que s'expliquen a continuació, que es poden seguir per valorar si hi ha millora, perquè la resposta a aquestes pautes és molt individual:

Pas 1. Evitar el consum elevat de fibra, aliments picants o estimulants del peristaltisme, que poden incrementar la diarrea i assegurar l'aportació d'aliments que poden ajudar a reduir-la (consulteu l'apartat "Diarrea" de la taula 2, pàgina 14, i l'apartat D, "Diarrea", del punt 4 de la guia, pàgines 28 i 29). Si es nota millora, introduïu d'un en un i en poca quantitat els aliments eliminats i valoreu-ne la tolerància. Si després d'aproximadament dues setmanes no noteu cap millora, proveu de seguir el pas 2.

Pas 2. Consulteu amb el metge o dietista nutricionista de referència la possibilitat d'afegir a la pauta d'alimentació un suplement de fibra soluble o algun fàrmac antidiarreic. ■

5. Receptes

A continuació, s'inclouen un seguit de receptes pensades especialment per ajudar a menjar de la manera més nutritiva possible en les diferents situacions i quan apareguin els diferents efectes secundaris del tractament. Les receptes no són totalment tancades, cada persona les pot modificar segons les preferències o necessitats. L'objectiu és donar idees perquè cadascú en faci versions personalitzades o adaptades als productes de temporada, gustos, disponibilitat d'aliments a casa, combinacions de símptomes, etc.

La majoria de receptes estan descrites per a una ració; així, si es vol cuinar només per a un mateix cal seguir els ingredients i la preparació. Si es volen elaborar més racions, caldrà preparar-ne més quantitat per congelar o conservar per als dies següents, i només caldrà multiplicar els ingredients pel nombre de racions que es vulguin fer de la recepta.

Per tenir en compte a l'hora de llegir les receptes:

- c/c: culleradeta de cafè
- c/p: culleradeta de postres
- c/s: cullerada sopera

A través d'un codi de colors s'identificarà cada recepta per poder veure d'una manera molt senzilla per a quins símptomes és apta o recomanada. Així doncs:

- ileostomia alt dèbit
- ileostomia normofuncionant
- colostomia
- obstrucció intestinal
- pèrdua de gana
- nàusees i vòmits
- boca seca (xerostomia)
- alteració del gust i/o aparició del gust metàl·lic (agèusia/disgèusia)
- inflamació de la mucosa (mucositis)
- restrenyiment
- diarrea
- deposicions fraccionades al llarg del dia.

A més, atès que cada persona és diferent i la intensitat i la gravetat dels efectes secundaris varien, hi haurà receptes no especificades per a un símptoma en concret però que vindran de gust i seran tolerades i, al contrari, algunes estaran indicades per a un símptoma determinat però alguna persona no les tolerarà bé.

LLISTAT DE RECEPTES

	Ileostomia alt dèbit	Ileostomia normofuncionant	Colostomia (dieta moderada en fibra)	Obstrucció intestinal	Pèrdua de gana	Alteració del gust (agèusia, disgèusia)	Nàusees i vòmits	Boca seca (xerostomia)	Inflamació de la mucosa (mucositis)	Restrenyiment	Diarrea	Deposicions fraccionades al llarg del dia
Begudes rehidratants casolanes	●	●	●				●	●			●	●
Infusió de gingebre	●	●	●	●		●	●	●		●	●	●
Glaçons de cítrics			●	●		●	●	●		●		
Polo de fruites cítriques			●	●		●	●	●		●		
Crispetes amb gingebre					●	●	●			●		
Flam de beguda de civada i poma	●	●	●	●	●			●	●		●	●
Granissat de pera i menta		●	●	●		●	●	●	●	●		
Gelat al moment	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●
Arròs amb beguda vegetal de coco	●	●	●	●	●				●		●	●
Flam de plàtan	●	●	●	●	●		●	●	●		●	●
Poma al microones amb canyella	●	●	●	●				●	●		●	●
Batuts complets baixos en fibra	●	●	●	●	●		●	●	●		●	●
Púding de poma		●	●	●	●			●	●			●
Liquat de pera, poma i pastanaga		●	●	●		●	●	●	●	●		
Copa de iogurt amb menta	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●
Granissat de meló		●	●	●	●	●	●	●		●	●	●
Plàtan al forn	●	●	●	●	●			●	●		●	●
Crestes fredes d'ou dur		●	●	●	●	●	●					●
Crestes calentes de carn		●	●	●	●	●	●					●
Minisandvitxos					●	●	●	●	●	●		
Barquetes de formatge i codonyat	●	●	●	●	●		●					●
Sopa de tomàquet		●	●	●			●	●				●

LLISTAT DE RECEPTES

	Ileostomia alt dèbit	Ileostomia normofuncionant	Colostomia (dieta moderada en fibra)	Obstrucció intestinal	Pèrdua de gana	Alteració del gust (agèusia, disgèusia)	Nàusees i vòmits	Boca seca (xerostomia)	Inflamació de la mucosa (mucositis)	Restrenyiment	Diarrea	Deposicions fraccionades al llarg del dia
Crema tèbia de carbassa, coco i llima		●	●	●	●	●		●	●			
Sopa freda d'alvocat i blat de moro					●	●	●	●	●	●		
Purè ràpid de cigrons amb ou			●		●	●		●	●	●		
Fideus d'arròs a la marinera		●	●	●					●			●
Nyoquis de patata amb salsa al gust	●	●	●	●					●		●	●
Rotllets d'arròs i salmó	●	●	●								●	●
Rolls de truita	●	●	●	●	●			●	●		●	●
Pastís de peix	●	●	●	●				●	●		●	●
Risotto de verdures i bacallà		●	●	●	●			●	●			●
Espàrrecs al vapor amb tres salses							●	●	●	●		
Verdures al microones amb vinagreta de fruita seca							●			●		
Dahl hindú						●		●	●	●		
Tabulé						●	●	●	●	●		
Espaguetis yakisoba						●		●	●	●		
Daus de peix adobat i fregit			●	●	●	●				●		●
Pollastre amb pinya					●	●		●	●	●		
Papillota de peix blanc amb salsa	●	●	●	●			●	●	●		●	●
Cebiche						●	●					
Pollastre al curri amb arròs		●	●	●		●						●
Broquetes de pollastre amb poma	●	●	●	●	●	●					●	●
Estofat de conill amb verdures		●	●	●				●	●			●

Begudes rehidratants casolanes



Sèrum oral casolà

INGREDIENTS

- ▶ 1 l d'aigua
- ▶ Suc d'1-2 llimones
- ▶ 2 c/s rases de mel o sucre
- ▶ 1 c/p rasa de bicarbonat
- ▶ 1 c/c de sal

ELABORACIÓ

Barregeu bé tots els ingredients.



Aigua d'arròs casolana

INGREDIENTS

- ▶ 1 l d'aigua
- ▶ ½ tassa d'arròs blanc (70 g)
- ▶ Sal

ELABORACIÓ

Poseu a bullir l'aigua amb una mica de sal. Quan arrenqui el bull, afegiu-hi mitja tassa d'arròs blanc sense rentar. Coeu-ho a foc lent durant 20 minuts. Una vegada cuit, coleu-ho per aconseguir, d'una banda, l'aigua d'arròs i, de l'altra, l'arròs. Com a resultat obtindreu un líquid lletós i una mica espès. Afegiu-hi sal al gust.

Infusió de gingebre



INGREDIENTS

- ▶ 1 l d'aigua
- ▶ 1 tros d'arrel de gingebre de tres dits de gruix
- ▶ Pela d'una llimona i mitja
- ▶ 5 c/s de mel
- ▶ Suc de mitja llimona

ELABORACIÓ

1. Peleu i talleu el gingebre a rodanxes.
2. Poseu aigua a bullir en una olla.
3. Quan arrenqui el bull, apagueu el foc i afegiu-hi el gingebre i la pela de llimona.
4. Tapeu-ho i deixeu-ho infusionar durant 30-60 minuts.
5. Coleu la infusió i afegiu-hi la mel i el suc de llimona.
6. Remeneu-ho fins que es dissolgui la mel.

Es pot afegir un grapat de fulles de menta fresca a la infusió.



Glaçons de cítrics



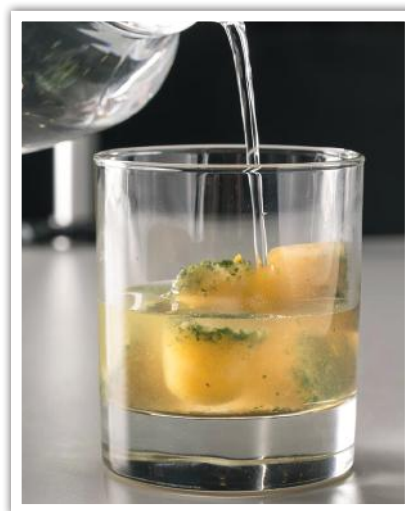
INGREDIENTS

- ▶ 2 taronges
- ▶ 1 llimona
- ▶ Un grapat de fulles de menta fresca
- ▶ 2 c/s de mel

ELABORACIÓ

1. Renteu els cítrics, ratlleu la pell d'una taronja i de la llimona. Reserveu-ho.
2. Talleu els cítrics per la meitat i feu-ne suc.
3. Barregeu el suc amb la mel.
4. Piqueu la menta i afegiu-la a la barreja. Afegiu-hi la pela dels cítrics.
5. Disposeu el líquid en glaçoneres i congeleu-lo.
6. Traieu els glaçons del motlle i serviu-los.

Podeu fer servir els glaçons per refredar un got d'aigua, llimonada, suc de fruites o infusió.



Polo de fruites cítriques



INGREDIENTS

- ▶ 1 taronja
- ▶ 1 mandarina
- ▶ ½ llimona

ELABORACIÓ

1. Feu el suc dels cítrics i passeu-lo per un colador fi.*
2. Remeneu-lo i disposeu-lo en glaçoneres o un recipient similar. Poseu-ho al congelador.
3. Quan el suc comenci a agafar una mica de cos i es comenci a congelar, inseriu-hi un escuradents o pal de fusta per poder agafar-lo una vegada desemmotllat.
4. Manteniu-lo al congelador fins que estigui ben congelat.
5. Desemmotlleu-lo i serviu-lo.



* Si no hi ha cap restricció de fibra, no cal que coleu el suc.

Crispetes amb gíngebre



INGREDIENTS PARA UNA RACIÓ

- ▶ 30 g blat de moro per fer crispetes
- ▶ 1 tros d'arrel de gíngebre d'un dit de gruix
- ▶ 1 llimona
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Sal



ELABORACIÓ

1. Peleu el gíngebre i ratlleu-lo. Ratlleu també la pela d'una llimona.
2. En un bol de grandària mitjana, apte per al microones, col·loqueu el blat de moro, l'oli d'oliva verge i una mica de sal.
3. Tapeu el bol amb un plat i introduïu-lo al microones a màxima potència durant quatre minuts aproximadament (dependrà de cada aparell).
4. Traieu-lo del microones i barregeu-ne el contingut amb la ratlladura de gíngebre i la de llimona.

Per incrementar-ne el gust es pot condimentar a més amb menta picada o altres herbes aromàtiques o espècies que es tolerin.

Flam de beguda de civada i poma



INGREDIENTS

- ▶ 1 poma Golden
- ▶ 50 ml de beguda de civada
- ▶ 1 ou

ELABORACIÓ

1. Peleu i tal·leu la poma a trossos petits.
2. Col·loqueu-los sobre un plat fondo, afegiu-hi una cullerada d'aigua, tapeu-la amb un plat pla i poseu-ho al microones durant quatre minuts a màxima potència.
3. En un recipient apte per triturar, poseu-hi la beguda vegetal, l'ou i la poma cuïta. Tritureu el conjunt.
4. Poseu la barreja en un motlle tipus flam, apte per anar al forn.
5. Poseu-ho al forn, al bany maria, a 150 °C durant 20 minuts aproximadament, fins que hagi quallat.
6. Deixeu-ho refredar i guardeu-ho a la nevera tapat, perquè no s'assequi.
7. Desemmotlleu-ho i serviu-ho fred, amb una mica de mel per damunt.



Podeu elaborar el flam amb altres fruites, com la pera o el plàtan.

També podeu fer-lo amb llet (amb lactosa o sense) en el cas que es toleri bé.

Una manera més ràpida d'elaborar la recepta és coure el flam al microones, amb un motlle apte, durant quatre minuts aproximadament.

Granissat de pera i menta



INGREDIENTS

- ▶ 1 pera madura
- ▶ 250 ml d'aigua mineral
- ▶ 1 bosseta individual de te verd
- ▶ Un manat de fulles de menta fresca
- ▶ 1 llimona

ELABORACIÓ

1. Desfulleu el manat de menta.
2. Poseu l'aigua en un cassó, afegiu-hi la bossa de te, feu-la bullir i escaldeu-hi les fulles de menta durant uns segons. Escorreu-les i deixeu-les refredar en un colador amb aigua freda.
3. Retireu la bossa de te.
4. Deixeu refredar l'aigua de la infusió.
5. Peleu i talleu la pera a trossets. Reserveu-ne uns trossos.
6. Tritureu l'aigua de la infusió amb la pera, les fulles de menta escorregudes i un raig de suc de llimona.
7. Disposeu la mescla en un recipient ample, tapeu-ho i poseu-ho al congelador.
8. Traieu el recipient del congelador uns cinc minuts abans de consumir el granissat, perquè perdi una mica el fred.
9. Trinxeu-ne el contingut amb una forquilla per aconseguir textura de granissat.
10. Serviu-ho amb els trossos de pera que havíeu reservat.o.



Gelat al moment



INGREDIENTS

- ▶ 250 g de poma, pera (crua o cuïta, segons la tolerància) i plàtan madur combinats
- ▶ 1 iogurt (amb lactosa o sense, segons la tolerància)
- ▶ 25 g de llet (amb lactosa o sense, segons la tolerància)
- ▶ Sucre (opcional)

ELABORACIÓ

1. Peleu, talleu i traieu la pela i les llavors de la fruita.
2. Talleu-la a daus de dos centímetres de gruix aproximadament i disposeu-la, estesa, en un recipient ample al congelador.
3. Una vegada congelada, traieu la fruita del congelador i poseu-la en un recipient apte per triturar. Espereu-vos dos o tres minuts perquè no sigui tan freda i afegiu-hi el iogurt, la llet i una mica de sucre.
4. Tritureu-ho amb un túrmix a cops ràpids i curts. Si ho tritureu de manera continuada i sense parar, es podria escalfar la barreja i desfer-se. El resultat ha de ser el d'una crema gelada.
5. Poseu el gelat resultant en una copa, decoreu-la si ho preferiu i serviu-ho al moment.
6. És important que consumeu el plat de seguida. En cas que no es pugui, poseu-lo al congelador un màxim d'una hora.



Arròs amb beguda vegetal de coco



INGREDIENTS PER A QUATRE RACIONS

- ▶ 500 ml de beguda vegetal de coco
- ▶ 75 g d'arròs
- ▶ 20 g de sucre
- ▶ Canyella en pols
- ▶ Pela de llimona o taronja

ELABORACIÓ

1. Bulliu l'arròs amb la beguda vegetal de coco i el sucre.
2. Quan l'arròs estigui cuit, infusioneu-ho tot uns deu minuts amb la pela de llimona o taronja i la canyella en pols amb el recipient tapat.
3. Retireu la pela dels cítrics i serviu-ho amb un polsim de canyella.



Flam de plàtan



INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ Un plàtan mitjà al punt de maduració (uns 100 g)
- ▶ 75 g de llet sencera (amb lactosa o sense, segons la tolerància)
- ▶ 1 ou gros
- ▶ 20 g de sucre
- ▶ 1 c/s de caramel líquid

ELABORACIÓ

1. Peleu el plàtan i feu-ne trossos.
2. Poseu-lo en un recipient amb la resta d'ingredients i tritureu-ho tot.
3. Tapeu-ho i deixeu-ho reposar a la nevera uns 30 minuts.
4. Repartiu la barreja en dos motlles individuals aptes per a microones.
5. Coeu cada motlle durant dos minuts aproximadament a màxima potència.
6. Deixeu refredar la preparació i traieu-la del motlle.
7. Serviu-ho amb una mica de caramel per damunt.



Poma al microones amb canyella



INGREDIENTS

- ▶ 1 poma Golden d'uns 200 g
- ▶ Canyella en pols
- ▶ 50 ml d'aigua

ELABORACIÓ

1. Peleu la poma, traieu-ne el cor i talleu-la a quarts.
2. Poseu-la en un recipient apte per coure al microones.
3. Poseu-hi una mica de canyella per sobre i afegeu-hi un raig d'aigua.
4. Coeu-la un mínim de 6-7 minuts a màxima potència.
5. Assegureu-vos que ha quedat ben cuita perquè es pugui aixafar amb una forquilla o menjar-se amb una cullera com si fos un flam.
6. També podeu triturar-la.



També es pot fer amb la poma sense tallar i aconseguir una textura per menjar-se-la a cullerades. A banda de canyella, la poma es pot farcir d'altres elements un cop cuita, com un iogurt, una crema cremada...

Batuts complets baixos en fibra



Un batut complet és el que s'elabora a partir de llet, fruita, cereals i que, per tant, ajudarà a mantenir un bon estat nutricional, sobretot a les persones amb poca gana. A continuació es presenten dues opcions a tall d'exemple, però no són les úniques, ja que cadascú pot adaptar-les segons els gustos i preferències i tolerància individual fent servir altres fruites o afegint-hi altres ingredients. El més important és triar sempre un ingredient de cada grup i mantenir unes proporcions similars a les que es proposen per assegurar-se que continuen essent elaboracions completes i nutritives. La textura final es podrà modificar augmentant o disminuint l'element farinaci i el líquid o el tipus de fruita..



Opció 1.

Batut de plàtan i flocs de civada

INGREDIENTS

- ▶ 1 plàtan mitjà
- ▶ 200 g de llet o iogurt* (amb lactosa o sense, segons la tolerància)
- ▶ 30 g de flocs de civada
- ▶ Canyella en pols

ELABORACIÓ

1. Deixeu en remull la civada amb una part de la llet durant 20 minuts perquè s'estovini.
2. Posteriorment afegiu-hi el plàtan, la resta de la llet i escampeu-hi canyella per damunt.
3. Tritureu-ho tot fins que n'obtingueu un puré espès però homogeni.

Opció 2.

Batut de poma cuita

INGREDIENTS

- ▶ 1 poma
- ▶ 200 g de llet o iogurt* (amb lactosa o sense, segons la tolerància)
- ▶ 3 galetes tipus maria
- ▶ Canyella en pols

ELABORACIÓ

1. Deixeu en remull les galetes amb una mica de llet durant cinc minuts perquè s'estovin.
2. Peleu la poma, traieu-ne el cor i talleu-la a quarts. Poseu-la en un recipient apte per coure al microones i afegiu-hi un raig d'aigua. Coeu-la un mínim de 4-5 minuts a màxima potència.
3. Barregeu tots els ingredients, escampeu-hi canyella per damunt i tritureu-ho fins que n'obtingueu un puré espès però homogeni.

*Si opteu pel iogurt, heu d'hidratar igualment la civada o les galetes amb una mica de llet o beguda vegetal de civada o arròs.

Púding de poma



INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 200 g de poma (1 unitat mitjana)
- ▶ 1 ou
- ▶ 50 ml de llet descremada (amb lactosa o sense, segons la tolerància)
- ▶ 30 g de pa de pessic o magdalena

ELABORACIÓ

1. Peleu la poma, traieu-ne les llavors i el cor. Talleu-la a quarts.
2. Poseu els trossos de poma en un recipient apte per coure al microones, afegiu-hi un raig d'aigua i coeu-ho a màxima potència durant 5-6 minuts.
3. Bateu l'ou i la llet en un bol. Poseu-hi el pa de pessic. Deixeu que s'estovi durant uns minuts.
4. Escorreu la poma i afegiu-la al batut. Tritureu-ho tot plegat.
5. Poseu-ho en un motlle individual apte per a microones.
6. Coeu-ho a màxima potència durant 2 minuts i 30 segons aproximadament.
7. Deixeu-ho refredar i traieu-ho del motlle per emplatar-ho.



Liquat de pera, poma i pastanaga



INGREDIENTS

- ▶ 1 pera
- ▶ 1 poma
- ▶ 1 pastanaga
- ▶ Llimona



ELABORACIÓ

1. Peleu i retireu les llavors de la poma i la pera i talleu-les a trossos.
2. Peleu i talleu la pastanaga.
3. Passeu-ne tots els trossos per la liquadora.
4. Remeneu-ho, amaniu-ho amb unes gotes de suc de llimona i serviu-ho.

Copa de iogurt amb menta



INGREDIENTS

- ▶ 1 iogurt (amb lactosa o sense, segons la tolerància)
- ▶ 1 compota de poma comercial
- ▶ 1 c/s de mel o sucre morè (opcional)
- ▶ Un grapat de fulles de menta

ELABORACIÓ

1. Piqueu les fulles de menta molt fines.
2. Bateu el iogurt amb la mel i afegiu-hi la menta.
3. Servi-ho molt fred, combinant capes de compota amb capes de iogurt.



Granissat de meló



INGREDIENTS

- ▶ ¼ de meló cantalup
- ▶ Menta

ELABORACIÓ

1. Peleu i talleu grollerament el meló.
2. Poseu-lo en un recipient alt i tritureu-lo fins que esdevingui una sopa.
3. Disposeu-lo en un recipient ample i congeleu-lo.
4. Una vegada congelat traieu-lo del congelador, espereu que perdi una mica el fred i piqueu-lo amb una forquilla fins que n'obtingueu un granissat.
5. Serviu-lo amb unes fulles de menta per damunt..



Es pot aprofitar la forma del meló per buidar-ne la polpa, congelar-la i emplenar-lo una altra vegada amb el granissat.

Plàtan al forn



INGREDIENTS

- ▶ 1 plàtan
- ▶ 10-20 g de mató (opcional)
- ▶ 1 c/p de mel (opcional)

ELABORACIÓ

1. Poseu el plàtan amb pela al forn a 180 °C durant 10-12 minuts, fins que la pela exterior es torni negra.
2. Deixeu-lo refredar.
3. Serviu-lo acompanyat d'una mica de mató i mel.



Crestes fredes d'ou dur



INGREDIENTS

- ▶ 6 discs petits de massa d'empanada
- ▶ 3 ous
- ▶ 5 bastonets de cranc
- ▶ 50 g de gall dindi cuit
- ▶ 1 c/s de tomàquet fregit sense trossos
- ▶ Fulles de julivert i menta fresca
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Maionesa
- ▶ Sal
- ▶ Pebre negre

ELABORACIÓ

1. Bulliu dos ous durant deu minuts aproximadament amb aigua i sal. Peleu-los i piqueu-los petits.
2. Talleu els bastonets de cranc a rodanxes i el gall dindi a tires fines.
3. Piqueu el julivert i la menta. Reserveu-ne una cullerada per barrejar-ho amb la maionesa.
4. Per al farciment, barregeu l'ou, els bastonets, el gall dindi, el tomàquet fregit i les herbes. Amaniu-ho amb oli d'oliva verge, sal i pebre.
5. Disposeu els discs d'empanada damunt d'un plat. Col·loqueu una cullerada de farciment al centre de cadascun. Mulleu amb els dits els marges del disc amb aigua, doblegueu-lo per la meitat i segelleu l'empanada fent plecs al disc amb els dits.
6. Bateu un ou i pinteu les crestes per tots dos costats.
7. Disposeu les crestes sobre un paper antiadherent i col·loqueu-lo sobre una safata de forn. Enforneu-ho durant 10-12 minuts a 180 °C.
8. Deixeu-ho refredar abans de consumir-ho i serviu-ho amb una mica de maionesa barrejada amb la resta d'herbes picades.



Crestes calentes de carn



INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 6 discs petits de massa d'empanada
- ▶ 135 g de carn magra de vedella
- ▶ 100 g de ceba
- ▶ 50 g de fideus d'arròs
- ▶ 1 ou
- ▶ Orenca
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal
- ▶ Pebre negre

ELABORACIÓ

1. Bulliu en un cassó amb aigua els fideus d'arròs durant un minut. Escorreu-los i reserveu-los.
2. Piqueu a trossos petits la carn de vedella. Saleu-la i sofregiu-la en una paella amb un rajolí d'oli fins que estigui cuita. Reserveu-la.
3. Peleu la ceba i ratlleu-la.
4. Sofregiu la ceba a la mateixa paella en què heu sofregit la carn.
5. Incorporeu-hi la carn i els fideus. Remeneu-ho, deixeu-ho coure tot un minut més i afegiu-hi l'orenga, la sal i el pebre. Reserveu-ho.
6. Disposeu els discs damunt d'un plat. Col·loqueu una cullerada de farciment al centre de cadascun. Mulleu amb els dits els marges del disc amb aigua, doblegueu-lo per la meitat i segelleu l'empanada fent un plec al disc amb els dits.
7. Bateu un ou i pinteu les crestes per tots dos costats.
8. Disposeu les crestes sobre paper antiadherent i col·loqueu-les sobre una safata de forn. Enforneu-ho durant 10-12 minuts a 180 °C.
9. Serviu-ho amb una mica de salsa de tomàquet fregit.



Minisandvitxos



INGREDIENTS

Per al sandvitx d'alvocat:

- ▶ Pa de motlle sense crosta
- ▶ Alvocat
- ▶ Pastanaga
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal i pebre

Per al sandvitx de pollastre:

- ▶ Un tros de pit de pollastre
- ▶ Enciam
- ▶ Tomàquet
- ▶ Maionesa
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal i pebre

Per al sandvitx de salmó:

- ▶ Un tros de salmó
- ▶ Espinacs
- ▶ Cogombre
- ▶ Tomàquet
- ▶ Formatge cremós
- ▶ Salsa romesco
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal i pebre



ELABORACIÓ

Per al sandvitx d'alvocat:

1. Peleu i ratlleu la pastanaga.
2. Peleu i tal·leu l'alvocat a làmines fines.
3. Escampeu el formatge per una cara de les dues llesques de pa de motlle i poseu-hi al damunt la pastanaga i l'alvocat.
4. Amaniu-ho amb sal, pebre i un fil d'oli. Acabeu de muntar el sandvitx i serviu-lo.

Per al sandvitx de pollastre:

1. Salteu el pollastre en una paella. Un cop fred, trinxeu-lo amb un ganivet. Barregueu-lo amb una mica de maionesa, sal i pebre.
2. Tal·leu a juliana ben fina l'enciam i a rodanxes el tomàquet.
3. Munteu el sandvitx amb el tomàquet i l'enciam. Amaniu-ho amb sal, pebre i un fil d'oli.
4. Poseu-hi el trinxat de pollastre, tanqueu-lo i serviu-lo.

Per al sandvitx de salmó:

1. Peleu i tal·leu a rodanxes fines el cogombre i el tomàquet.
2. Salteu el salmó en una paella. Un cop fred, esmicoleu-lo amb les mans.
3. Escampeu el romesco per una cara del pa de motlle, poseu-hi al damunt les fulles d'espínacs i el cogombre. Amaniu-ho amb sal, pebre i oli. Disposeu-hi el salmó i el tomàquet al damunt.
4. Amaniu-ho amb sal, pebre i un fil d'oli. Acabeu de muntar el sandvitx amb més romesco a l'altra llesca de pa i serviu-lo.

Barquetes de formatge i codonyat



INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ Pa de pagès blanc
- ▶ Formatge baix en greix
- ▶ Codonyat

ELABORACIÓ

1. Torreu el pa.
2. Talleu-lo a quadrats.
3. Talleu el formatge a làmines.
4. Talleu el codonyat a daus.
5. Munteu les barquetes, amb el pa de base, un tros de rodanxa de formatge i el codonyat al damunt.



Sopa de tomàquet liquada



INGREDIENTS

- ▶ 250 g de tomàquet vermell madur
- ▶ 1 llesca de pa sec
- ▶ Crostonets de pa
- ▶ 2 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ 1 c/p de vinagre de xerès
- ▶ Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renteu els tomàquets. Traieu-ne el peduncle i tal·leu-los a trossos.
2. Passeu-los per la liquadora fins que n'obtingueu una sopa.
3. Afegiu a la sopa el pa sec, l'oli d'oliva verge i el vinagre.
4. Bateu el conjunt fins a fer-ne una crema molt fina.
5. Poseu-ho al punt de sal i pebre.
6. Emplateu la sopa en un got o en un plat i decoreu-la amb uns crostonets de pa i un rajolí d'oli per damunt.



Crema tèbia de carbassa, coco i llima



INGREDIENTS

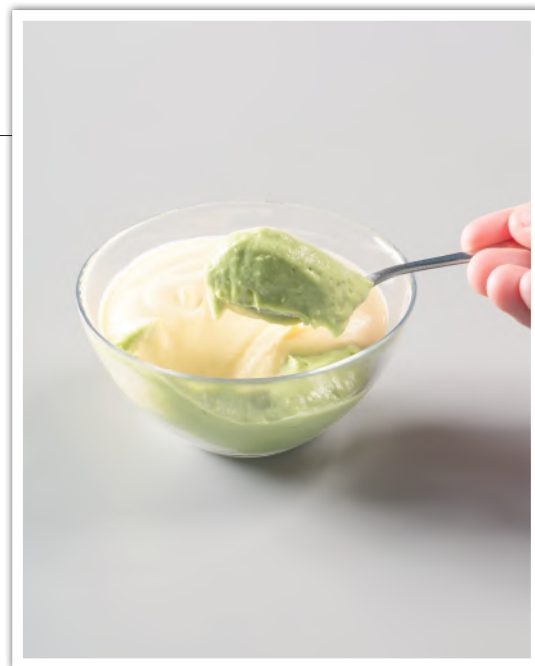
- ▶ 125 g de carbassa
- ▶ 100 g de beguda de coco
- ▶ 1 llima
- ▶ 40 g de ceba
- ▶ 1 tros d'arrel de gingebre d'un dit de gruix
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Coco ratllat (opcional)
- ▶ Sal
- ▶ Pebre negre

ELABORACIÓ

1. Peleu el gingebre i talleu-lo a làmines. Reserveu-ne una làmina per a la presentació.
2. Talleu el porro i sofregiu-lo a foc lent en una cassola amb un raig d'oli durant deu minuts.
3. Peleu la carbassa i talleu-la a trossos.
4. Afegiu-la a la cassola juntament amb el gingebre. Cobriu-ho d'aigua i deixeu-ho coure lentament.
5. Una vegada la verdura està cuita, retireu el gingebre, afegiu-hi la beguda de coco i tritureu-ho tot.
6. Afegiu-hi un rajolí d'oli, el suc de la llima, poseu-ho al punt de sal i pebre i torneu a tritureu-ho perquè quedi una crema fina. Coleu-ho i reserveu-ho.
7. Emplateu la crema tèbia i decoreu-la amb un rajolí de beguda de coco, un rajolí d'oli d'oliva i una mica de pela de llima per damunt i serviu-la.
8. Opcionalment, i si es tolera bé, podeu servir-la també amb una mica de coco ratllat per damunt.



Sopa freda d'alvocat i blat de moro



INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 2 avocats al punt
- ▶ 80 g de blat de moro en conserva (sense sucre afegit)
- ▶ 50 g de nata líquida
- ▶ 50 g de formatge cremós
- ▶ 1 llimona
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Sal
- ▶ Pebre

ELABORACIÓ

1. Tritureu el blat de moro amb l'aigua de la conserva. Reserveu el líquat de blat de moro.
2. Talleu els avocats per la meitat, traieu-ne el pinyol i amb una cullera extraieu-ne la polpa. Poseu-la en un recipient alt amb suc de llimona i tritureu-ho amb aigua mineral perquè en resulti una crema semilíquida. Salpebreu-ho i reserveu-ho.
3. Bateu la nata amb una vareta fins que quedi escumosa i afegiu-hi el líquat de blat de moro perquè formi una crema més densa que la d'alvocat. Poseu-ho al punt de sal.
4. Bateu el formatge cremós amb un rajolí d'oli d'oliva.
5. En una copa, poseu-hi una cullerada de formatge batut; al damunt, la crema d'alvocat ben freda i acabeu-ho amb la crema escumosa de blat de moro i un rajolí d'oli d'oliva.

Puré ràpid de cigrons amb ou



INGREDIENTS

- ▶ 75 g de cigrons cuits
- ▶ 60 ml d'aigua o brou vegetal
- ▶ 1 ou
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Sal
- ▶ Pebre

ELABORACIÓ

1. Poseu un ou en un cassó amb aigua, feu-ho bullir i coeu l'ou suaument uns deu minuts. Deixeu-lo refredar i peleu-lo. Reserveu-lo.
2. Renteu els cigrons i poseu-los en un recipient per triturar.
3. Afegiu-hi l'aigua, l'oli, la sal i el pebre.
4. Tritureu-ho tot plegat.
5. Passeu la barreja triturada per un passapuré fi per eliminar les peles i que quedi ben fina.
6. Serviu-ho amb l'ou dur ratllat per sobre.

Si no hi ha cap restricció de fibra no cal que passeu el puré pel passapuré.



Fideus d'arròs a la marinera



INGREDIENTS

- ▶ 100 g de fideus d'arròs fi
- ▶ 4 llagostins
- ▶ 1 filet de peix blanc
- ▶ ½ ceba tendra
- ▶ 1 l de brou de peix
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal
- ▶ Pebre
- ▶ Julivert (opcional)
- ▶ Salsa de soia

ELABORACIÓ

1. Daureu en una paella els llagostins amb un rajolí d'oli. Salpebreu-los i reserveu-los.
2. Talleu el peix a daus, saleu-lo i coeu-lo a la mateixa paella. Reserveu-lo.
3. Sofregiu la ceba a la mateixa paella. Reserveu-la.
4. Bulliu un minut els fideus en un cassó amb brou de peix o aigua. Escorreu-los, deixeu-los refredar i reserveu-los.
5. Piqueu el julivert.
6. Barregeu a la paella, amb una mica d'oli, els fideus, el sofregit de ceba, el peix a daus i els llagostins. Afegiu-hi salsa de soia al gust.
7. Remeneu-ho i coeu-ho un minut.
8. Serviu-ho.



Nyoquis de patata amb salsa al gust



INGREDIENTS PER A TRES O QUATRE RACIONS

- ▶ 300 g de patata bullida
- ▶ 200 g de pastanaga bullida
- ▶ 150 g de farina d'arròs
- ▶ 1 rovell d'ou
- ▶ Sal
- ▶ Pebre
- ▶ Oli d'oliva verge

Per a la salsa de pastanaga

- ▶ 4 pastanagues
- ▶ 1 all
- ▶ 1 rodanxa de gingebre
- ▶ 100 ml de brou vegetal o aigua

ELABORACIÓ

1. Passeu la patata i la pastanaga bullides i escorregudes per un passapuré.
2. Afegiu-hi el rovell, la sal i el pebre.
3. Remeneu-ho fins que es formi una pasta. Aboqueu-hi la farina d'arròs a poc a poc i aneu remenant fins que es formi una pasta consistent.
4. Feu-ne boles petites i allargades.
5. Poseu en un cassó aigua abundant a bullir.
6. Afegiu-hi els nyoquis per tandes. A mesura que vagin pujant a la superfície, traieu-los-en i escorreu-los.
7. Per a la salsa de pastanaga:
 - Peleu i talleu la pastanaga a rodanxes i poseu-la a escalfar lentament sense que es cremi.
 - Piqueu l'all i el gingebre i afegiu-los a la pastanaga. Escalfeu-ho cinc minuts i afegiu-hi el brou vegetal.
 - Retireu el gingebre de la mescla, tritureu-ho i passeu-ho per un colador perquè esdevingui una salsa ben fina.
 - Salpebreu-ho al gust
8. Serviu-ho amb la salsa a la base d'un plat i els nyoquis amb un fil d'oli d'oliva per damunt.
9. També es pot acompanyar d'altres salses segons la tolerància individual, com ara salsa carbonara, salsa de nata, salsa de tomàquet, salsa de formatge, salsa pesto...



Rotllets d'arròs i salmó



INGREDIENTS

- ▶ 2 discs d'arròs
- ▶ 75 g de salmó*
- ▶ 50 g d'arròs
- ▶ 1 c/c de mel
- ▶ Sal
- ▶ Pebre
- ▶ Julivert
- ▶ Oli d'oliva verge

ELABORACIÓ

1. Poseu l'arròs en un colador i renteu-lo amb aigua freda fins que hagi eliminat el midó i l'aigua surti transparent.
2. Bulliu-lo uns 15 minuts en un cassó amb aigua. Escorreu-lo i estireu-lo sobre una superfície plana perquè es refredi.
3. Hidrateu el disc d'arròs uns segons sobre un plat amb aigua fins que quedi flexible.
4. Agafeu-lo delicadament i escorreu-lo. Disposeu-lo damunt d'una taula.
5. Piqueu el julivert.
6. Coeu el salmó al vapor o al microones. Esmi-coleu-lo amb una cullera.
7. Barregeu l'arròs amb la mel, el salmó, un polsim de julivert i salpebreu-ho.
8. Col·loqueu la mescla damunt del disc.
9. Enrotlleu el disc com si fos un caneló.
10. Serviu-ho amb un rajolí d'oli per damunt



* Es pot preparar amb altres peixos i mariscs. En el cas de mala tolerància al peix blau, es recomana que feu servir peix blanc tipus lluç, rap, gall...

Rolls de truita



INGREDIENTS PARA UNA RACIÓ

- ▶ 2 ous
- ▶ 50 g de gall dindi cuit
- ▶ 2 cullerades de formatge cremós tipus Philadelphia® o mató.
- ▶ Sal
- ▶ Oli d'oliva verge

ELABORACIÓ

1. Bateu els ous, afegiu-hi sal i coeu-los en una paella amb oli molt calent, de manera que cobreixin tota la superfície com si fos una crep.
2. Aparteu la truita del foc, unteu-la amb una mica de formatge i poseu-hi damunt el gall dindi.
3. Enrotlleu la truita.
4. Acabeu de daurar-la a foc suau uns segons.
5. Talleu-la a porcions i serviu-la.



En cas d'ileostomia d'alt dèbit o diarrea, prepareu-ho amb un formatge sense lactosa o directament sense formatge..

Pastís de peix



INGREDIENTS

- ▶ 1 ceba
- ▶ 1 pastanaga
- ▶ 200 g de peix blanc net
- ▶ Julivert fresc
- ▶ 1 ou
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Sal
- ▶ Pebre
- ▶ Maionesa (opcional)
- ▶ Tomàquet fregit comercial sense trossos (opcional)



ELABORACIÓ

1. Peleu i piqueu la ceba i la pastanaga a trossos petits.
2. Ofegueu-les en una paella amb un rajolí d'oli. Reserveu-les.
3. A la mateixa paella, afegiu-hi un rajolí d'oli i coeu el peix fins que agafi color. Reserveu-lo.
4. Disposeu en un recipient alt la verdura i el peix, i tritureu-ho un minut. Afegiu-hi l'ou, la sal i un rajolí d'oli. Tritureu el conjunt fins que es formi una crema.
5. Piqueu el julivert i afegiu-lo a la mescla.
6. Disposeu la mescla en motlles individuals aptes per anar al forn.
7. Coeu-ho al bany maria a 150 °C durant 25 minuts aproximadament.
8. Deixeu-ho reposar uns deu minuts, desmoltleu-ho i serviu-ho, fred o tebi, amb una mica de maionesa, barrejada amb una cullerada de tomàquet fregit.

Risotto de verdures i bacallà



INGREDIENTS

- ▶ ½ ceba
- ▶ 1 all
- ▶ ¼ de carbassó
- ▶ ½ pastanaga
- ▶ 60 g de bacallà dessalat
- ▶ 25 g de formatge parmesà*
- ▶ 25 g de mantega
- ▶ 50 g d'arròs
- ▶ 100 ml de brou de verdures

ELABORACIÓ

1. Sofregiu la ceba i l'all fins que la ceba agafi color.
2. Afegiu-hi la resta de verdures i sofregiu-les.
3. Incorporeu-hi l'arròs i remeneu-ho durant un minut.
4. Afegiu-hi una quarta part del brou de verdures que prèviament heu escalfat.
5. Incorporeu-hi la resta del brou a poc a poc.
6. Coeu l'arròs durant uns 15 minuts.
7. A mitja cocció, afegiu-hi el bacallà tallat a daus.
8. Passats 15 minuts, pareu el foc i afegiu-hi el formatge parmesà i la mantega, i remeneu-ho fins que lligui.

*Segons la tolerància als lactis

Espàrrecs al vapor amb tres salses

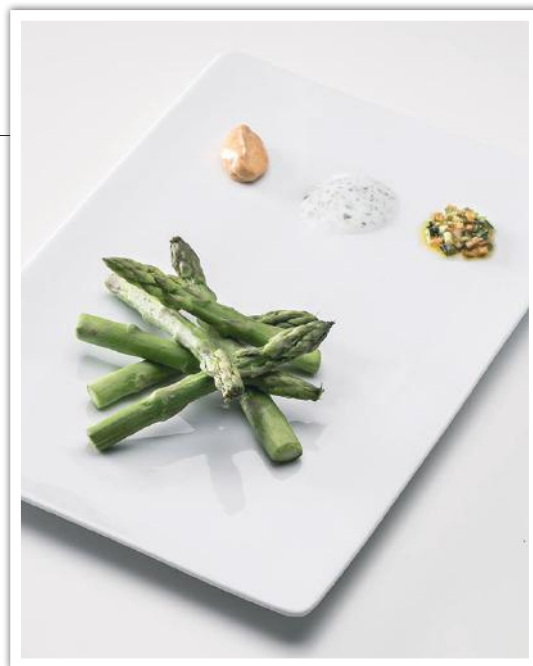


INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 1 manat d'espàrrecs verd

Per a les salses:

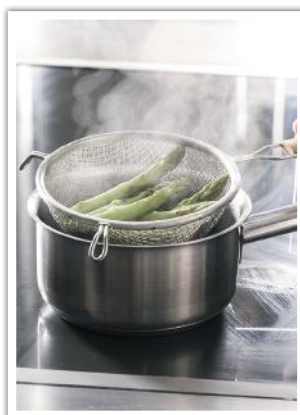
- ▶ 1 iogurt descremat
- ▶ Herbes fresques
- ▶ Maionesa
- ▶ Pebre vermell dolç
- ▶ Verdures variades (ceba, pebrot, pastanaga, etc.)
- ▶ Llimona
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal



ELABORACIÓ

1. Netegeu i talleu els espàrrecs.
2. Poseu un dit d'aigua a bullir en una olla i poseu-hi a sobre un colador del mateix diàmetre que l'olla.
3. Afegiu-hi els espàrrecs, tapeu-los amb un plat i deixeu-los coure durant 4-5 minuts aproximadament fins que els espàrrecs siguin tendres. Reserveu-los.
4. Piqueu les herbes fresques i barregeu-les amb el iogurt desnatat. Saleu-ho.
5. Barregeu el pebre vermell en pols amb la maionesa.
6. Feu el suc de la llimona i barregeu-lo amb les verdures trinxades petites i una cullerada d'oli d'oliva verge. Saleu-ho.
7. Serviu els espàrrecs acompanyats de les tres salses.

En el cas de mucositis lleu, sobrecoeu els espàrrecs per tal que quedin ben tendres.



Verdures al microones amb vinagreta de fruita seca



INGREDIENTS PARA UNA RACIÓ

- ▶ 1 patata mitjana
- ▶ ½ carbassó
- ▶ Un grapat de mongeta tendra
- ▶ Un grapat de pèsols
- ▶ 1 c/s de fruita seca torrada
- ▶ Julivert
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal



ELABORACIÓ

1. Peleu i tal·leu la patata a octaus.
2. Renteu i tal·leu el carbassó a rodanxes d'un dit de gruix.
3. Renteu i tal·leu la mongeta tendra a trossos.
4. Disposeu les verdures repartides en un recipient apte per coure al microones, saleu-les i tireu-hi una cullerada d'aigua per damunt.
5. Tapeu-ho i poseu-ho a coure durant cinc minuts a màxima potència.
6. Traieu l'envàs del microones i afegiu-hi els pèsols. Torneu a afegir una cullerada d'aigua al recipient i poseu-ho a coure durant tres minuts més.
7. Piqueu la fruita seca i barregeu-la amb la verdura i una cullerada d'oli i un polsim de julivert picat.
8. Traieu l'envàs del microones, poseu-ho al punt de sal i repartiu-hi la vinagreta per damunt.

Podeu fer servir diferents verdures segons la temporada (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, etc.), però heu de procurar que estiguin tallades de la mateixa mida.

Dahl hindú



INGREDIENTS

- ▶ 60 g de lleties vermelles (o pardines)
- ▶ ½ ceba
- ▶ ¼ de tomàquet
- ▶ 1 all
- ▶ 1 tros d'arrel de gingebre d'un dit de gruix
- ▶ 1 c/c de cúrcuma
- ▶ 1 c/c de comí
- ▶ 1 fulla de llorer
- ▶ 2 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Sal

ELABORACIÓ

1. Col·loqueu les lleties en un colador i netegeu-les amb aigua freda. Cal que l'aigua que surti del colador sigui transparent.
2. Peleu i piqueu l'all i la ceba.
3. Ratlleu el tomàquet i el gingebre.
4. En una paella amb oli, sofregiu-hi la ceba, l'all i el gingebre durant uns 15-20 minuts a foc suau.
5. Afegiu el tomàquet i una fulla de llorer a la paella. Remeneu-ho i deixeu-ho coure fins que el tomàquet s'hagi confitat.
6. Afegiu-hi la cúrcuma i el comí. Remeneu-ho i deixeu-ho coure durant uns segons. Apagueu el foc i reserveu-ho.
7. Bulliu les lleties amb 350-400 grams d'aigua durant 15-20 minuts. Quan siguin cuites, afegiu-hi el sofregit anterior.
8. Deixeu-ho coure uns minuts més fins que s'espesseixi, i apagueu el foc.
9. Remeneu-ho amb unes varetes fins que quedi una textura de puré.

Podeu bullir les lleties amb més aigua o menys, segons l'espessor que vulgueu.

Al final, podeu afegir-hi una mica de suc de llimona mentre ho remeneu.



Tabulé

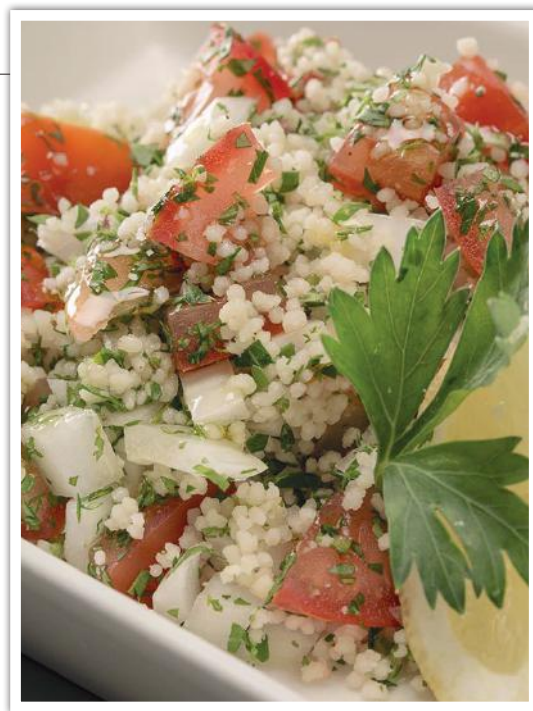


INGREDIENTS

- ▶ 60 g de cuscús precuit
- ▶ ½ tomàquet
- ▶ ½ ceba tendra
- ▶ 1 c/s de julivert
- ▶ 1 c/s de coriandre
- ▶ Suc de ½ llimona
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Sal*

ELABORACIÓ

1. Netegeu el tomàquet i talleu-lo a daus petits.
2. Piqueu la ceba tendra.
3. Piqueu el julivert i el coriandre.
4. Col·loqueu el cuscús en un recipient ample.
5. Poseu a bullir un volum d'aigua igual que el de cuscús. Afegiu-hi sal.
6. Incorporeu l'aigua bullent al cuscús procurant que tot el cereal quedi cobert d'aigua. Tapeu-lo i deixeu-lo reposar fins que estigui hidratat. Barregeu-lo amb una forquilla per separar els grans i reserveu-lo.
7. Amaniu el cuscús amb el suc de llimona, remeneu-ho i afegiu-hi el tomàquet, la ceba tendra i les herbes. Afegiu-hi una cullerada d'oli d'oliva verge per amanir el conjunt.



Hi podeu incorporar les espècies que més us agradin (curri, cúrcuma, comí, coriandre en pols, etc.).

Espaguetis yakisoba



INGREDIENTS

- ▶ 60 g d'espaguetis fins
- ▶ 80 g de pollastre
- ▶ 20 g de ceba tendra
- ▶ 20 g de pastanaga
- ▶ 35 g de pebrot verd
- ▶ 10 g de gíngebre
- ▶ 10 g d'anacards torrats
- ▶ 20 g de salsa de soia
- ▶ 30 g de xiitake i/o xampinyons

ELABORACIÓ

1. Peleu la pastanaga i la ceba. Netegeu el pebrot.
2. Talleu la pastanaga, el pebrot i la ceba tendra a tires fines.
3. Talleu el pollastre a tires.
4. Ratlleu el gíngebre.
5. Talleu els bolets a làmines fines.
6. Bulliu els espaguetis en aigua bullent amb sal. Escorreu-los i reserveu-los.
7. Salteu el pollastre en una paella amb un fil d'oli fins que sigui daurat. Reserveu-lo.
8. A la mateixa paella, salteu la pastanaga, el pebrot i la ceba tendra a foc viu, i remeneu-ho constantment. Quan les verdures siguin tendres, afegiu-hi el gíngebre ratllat i els bolets. Remeneu-ho i salteu-ho tot plegat uns minuts més.
9. Afegiu-hi els espaguetis i el pollastre, salteu el conjunt i humitegeu-ho amb la salsa de soia.
10. Afegiu-hi els anacards i emplateu-ho.

Podeu fer servir una altra fruita seca segons la disponibilitat (cacauets, ametlles, avellanes, etc.).

Podeu fer servir les verdures que més us agradin per fer la recepta, i també podeu fer-ne una versió vegetariana, sense pollastre.



Daus de peix adobat i fregit



INGREDIENTS

- ▶ 120 g de rap
- ▶ ½ llimona
- ▶ 1 all
- ▶ Farina
- ▶ Pa ratllat
- ▶ Ou
- ▶ Orenga
- ▶ Julivert
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal

ELABORACIÓ

1. Demaneu a la peixateria que us netegin el rap i que us el tallin a daus d'uns 3 cm de costat.
2. Piqueu el julivert.
3. Barregeu el suc de mitja llimona amb l'orenga, el julivert picat, l'all sencer aixafat i la sal.
4. Poseu en un recipient ample el rap, afegiu-hi la barreja anterior, remeneu-ho i deixeu-ho marinar durant 30 minuts a la nevera.
5. Arrebosseu el peix primer amb farina, a continuació amb ou i finalment amb pa ratllat. Fregiu-lo en una paella amb oli d'oliva abundant. És important que l'oli estigui ben calent per disminuir l'absorció d'aquest.
6. Escorreu-ho sobre paper absorbent i serviu-ho.



Pollastre amb pinya



INGREDIENTS

- ▶ 1 cuixa de pollastre tallada a trossos
- ▶ 1 ceba
- ▶ 1 tomàquet madur
- ▶ ¼ de pinya
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ 1 branca de canyella
- ▶ 1 branca de farigola
- ▶ Julivert
- ▶ Sal

ELABORACIÓ

1. Saleu la cuixa tallada a trossos i daureu-la en una paella amb un raig d'oli. Reserveu-ho.
2. Peleu la pinya i tritureu-ne la meitat. Coleu-la.
3. Talleu a trossos grossos l'altra meitat de la pinya i daureu-la a la paella on heu daurat el pollastre. Reserveu-ho.
4. Peleu i talleu la ceba a juliana. Ratlleu el tomàquet.
5. A la mateixa paella, daureu la ceba a foc lent. Un cop cuita, afegiu-hi el tomàquet i deixeu-ho sofregir a poc a poc. Tireu-hi un polsim de sal.
6. Afegiu-hi la canyella i la farigola. Remeneu-ho.
7. Afegiu-hi el pollastre, els trossos de pinya i mulleu-ho amb el suc de pinya triturat. Remeneu-ho tot plegat i poseu-hi una mica d'aigua perquè ajudi a coure el pollastre i el resultat sigui un guisat amb suc.
8. Poseu-ho al punt de sal i serviu-ho amb el julivert picat per damunt.

El guisat ha de quedar amb suc perquè ajudi a salivar.

Si no teniu temps de fer el sofregit, podeu fer-lo sense tomàquet, només amb la ceba, el suc de pinya i l'aigua.



Papillota de peix blanc amb salsa



INGREDIENTS

- ▶ 150 g de filet de lluç
- ▶ 1 rodanxa de llimona
- ▶ Oli d'oliva verge

ELABORACIÓ

Per al peix:

1. Demaneu a la peixateria que us netegin el peix d'espines.
2. Col·loqueu a la base d'un plat apte per al microones una rodanxa de llimona perquè aportï aroma al peix.
3. Disposeu-hi al damunt el filet de lluç.
4. Afegiu-hi una cullerada d'aigua, tapeu-ho amb un plat del mateix diàmetre i introduïu-ho al microones a màxima potència durant un minut aproximadament.
5. Traieu-ho i deixeu-ho reposar durant un minut



més sense destapar, perquè s'acabi de coure el peix i es refredi lleugerament. D'aquesta manera, quan s'obri l'envàs no sortirà tanta quantitat de vapor.

6. Disposeu el peix en un plat, i disposeu-hi per damunt un rajolí d'oli d'oliva verge o de llimona.
7. Opcionalment, i sobretot segons la tolerància, també es pot afegir per damunt alguna salsa al gust. A continuació us proposem alguns exemples fàcils de preparar.

Per a les salses:

Salsa verda. Daureu un all picat en una paella amb oli, afegiu-hi una culleradeta de farina i barregeu-ho bé. Poseu-hi un raig de vi i un dit de brou de peix. Coeu-ho durant un parell de minuts fins que s'espesseixi. Tritureu-ho, poseu-ho al punt de sal i afegiu-hi una mica de julivert picat.

Salsa de llimona. Foneu 20 grams de mantega en una paella i afegiu-hi un polsim de farina. Barregeu-ho bé. Afegiu-hi un raig de vi i deixeu-ho reduir. Poseu-hi la ratlladura i el suc d'una llimona i un raig d'aigua. Remeneu-ho i deixeu-ho espessir. Poseu-ho al punt de sal i pebre.

Salsa d'anet i iogurt. Piqueu anet fresc i un gra d'all. Barregeu-ho amb un parell de cullerades de iogurt, el suc de mitja llimona, un polsim de sal i un polsim de pebre blanc.

Salsa de xampinyons. Foneu 20 grams de mantega en una paella i sofregiu-hi mitja ceba i un all picat ben petit. Afegiu-hi un grapat de xampinyons trossets i deixeu-ho coure uns minuts. Poseu-hi un raig de llet i tritureu-ho tot plegat. Poseu-hi sal, pebre i un polsim d'orenga.

Cebiche

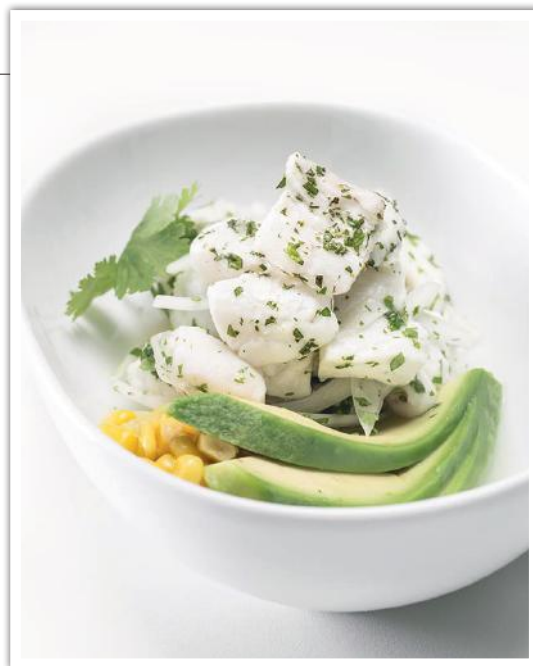


INGREDIENTS

- ▶ 125 g de llobarro
- ▶ ¼ de ceba tendra
- ▶ 1 llimona
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Unes fulles de coriandre fresc

Per a la guarnició:

- ▶ 40 g de blat de moro en conserva
- ▶ ¼ d'alvocat



ELABORACIÓ

1. Demaneu a la peixateria que us filetegin el peix i us el tallin a daus de 2 cm x 2 cm aproximadament.
2. Talleu la ceba a tires fines i reserveu-la.
3. Piqueu el coriandre.
4. Poseu el peix en un recipient, afegiu-hi la ceba tallada fina, el suc de la llimona i una mica de coriandre picat.
5. Barregeu el conjunt, tapeu-ho i deixeu-ho marinar durant cinc minuts a la nevera.
6. Traieu-ho de la nevera i escorreu-ne el suc.
7. Barregeu el suc amb oli d'oliva verge i feu-lo servir com a amaniment.
8. Serviu el plat amb el blat de moro i l'alvocat laminat.

Si preferiu el peix més cuit, podeu variar el temps de marinat i augmentar-lo fins als 6-8 minuts.

Recordeu que cal congelar el peix abans de servir-lo cru o bé comprar-lo directament congelat.

Podeu variar el tipus de peix (llenguado, rap, orada...).

Pollastre al curri amb arròs



INGREDIENTS

- ▶ ½ pit de pollastre
- ▶ ½ iogurt (amb lactosa o sense, segons la tolerància)
- ▶ 1 all
- ▶ 1 ceba grossa
- ▶ 1 tros d'arrel de gingebre d'un dit de gruix
- ▶ 4 c/s de beguda vegetal de coco
- ▶ 1 poma
- ▶ 1 c/c de curri
- ▶ 1 llimona
- ▶ 100 g d'arròs basmati
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal

ELABORACIÓ

1. Talleu el pit de pollastre a tires i saleu-lo.
2. Ratlleu l'all pelat i la ceba.
3. Sofregiu bé l'all i la ceba amb un rajolí d'oli a foc lent fins que estiguin ben confitats.
4. Afegiu-hi el gingebre tallat a làmines.
5. Aboqueu al sofregit el iogurt, la beguda de coco i el curri. Remeneu-ho i coeu-ho un minut.
6. Afegiu-hi el pollastre i un rajolí d'aigua. Tapeu-ho i deixeu-ho coure suaument fins que quedi tendre.
7. Peleu la poma, retireu-ne les llavors i talleu-la a daus. Afegiu-la a la cassola i acabeu-ho de coure uns minuts més fins que estigui tot integrat. Ha de quedar un guisat amb suc.
8. Retireu les làmines de gingebre, poseu-ho al punt de sal i amaniu-ho amb un rajolí de suc de llimona.
9. Bulliu l'arròs en un cassó amb aigua segons les instruccions del fabricant. Escorreu-lo i reserveu-lo.
10. Serviu el guisat calent acompanyat de l'arròs.



Broquetes de pollastre amb poma



INGREDIENTS

- ▶ 100 g de pit de pollastre
- ▶ 1 poma Golden
- ▶ 1 c/c de cúrcuma*
- ▶ 1 c/c de curri*
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Sal

ELABORACIÓ

1. Barregeu en un bol l'oli d'oliva, la cúrcuma, el curri i una mica de sal.
2. Afegiu-hi el pollastre tallat a daus i barregeu-ho fins que quedi tot impregnat.
3. Peleu la poma i tal·leu-la a daus d'una mida similar al pollastre.
4. Col·loqueu en una broqueta dos daus de pollastre intercalats amb dos daus de poma.
5. Repetiu l'operació amb les altres broquetes.
6. Daureu les broquetes en una paella a foc mitjà per tal que no es cremin, amb una mica d'oli d'oliva verge, per tots els costats.
7. Quan tinguin color, afegiu-hi dues cullerades soperes d'aigua i tapeu la paella perquè s'acabin de coure a foc lent durant 4-5 minuts aproximadament.
8. Deixeu-les reposar i serviu-les.



**En el cas que no tolereu bé la cúrcuma i/o el curri, podeu preparar igualment la recepta sense, eliminant el punt 1 i 2 de l'elaboració o substituint-les per altres espècies o herbes que es tolerin més bé.*

Estofat de conill i verdures



INGREDIENTS

- ▶ ¼ de conill
- ▶ 1 ceba
- ▶ 1 carbassa
- ▶ ½ carbassó
- ▶ 1 pera
- ▶ Llorer
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal
- ▶ Pebre

ELABORACIÓ

1. Talleu el conill a trossos. Salpebreu-lo.
2. Peleu i ratlleu la ceba i ofegueu-la lentament en una paella amb oli i sal.
3. Afegiu-hi el llorer.
4. Afegiu-hi el conill i daureu-lo lleugerament.
5. Peleu la carbassa i talleu-la a dauets. Feu el mateix amb el carbassó i la pera, sense les llavors interiors.
6. Afegiu la verdura i la fruita a la paella. Aboqueu-hi una mica d'aigua, tapeu-ho i deixeu-ho coure lentament fins que quedi tot tendre.
7. Una vegada cuit, traieu una part de les verdures i tritureu-ho.
8. Torneu a afegir les verdures al guisat perquè lligui el conjunt. Poseu-ho al punt de sal, pebre i un rajolí d'oli. Serviu-ho.





Taula 1. Aliments permesos i desaconsellats en l'alimentació baixa en fibra

Grup d'aliments	Aliments permesos	Aliments desaconsellats
Cereals refinats i derivats	Arròs blanc, fideus d'arròs, sèmola d'arròs, pasta de blat (fideus, macarrons, cuscús, sèmola...), tapioca, polenta, pa blanc, torrades...	Tots els integrals (amb fibra)
	Galetes tipus maria o de mantega, pa de pessic, magdalenes, cereals d'esmorzar sense fibra, etc.	
Llegums	Cap. De vegades, si hi ha bona tolerància, es poden consumir sense pela, passats pel passapuré.	Tots (mongetes, llenties, cigrons, faves, pèsols...)
Fruita seca o fruita dessecada	Cap	Tota (nous, avellanes, ametlles, prunes, figues seques...)
Hortalisses i tubercles	Sense pela ni llavors i molt cuits: patata, pastanaga, carbassa, carbassó i ceba ratllada. Tomàquet tamisat. Brous de verdura colats. Liquats.	La resta
Fruites	Crua, madura, sense pela, pinyol ni llavors: poma, pera, meló, síndria, plàtan i raïm. Liquada: tota. Cuita: poma, pera i préssec.	La resta
Carn, peix i ous	Tot molt cuit: carn, peix, ou, marisc, surimi.	Eviteu el consum de carn amb tendrums i/o parts dures
Llet i derivats	Llet, iogurts naturals o de gustos, formatges, natilles, flam, quallada, gelats.	Llet amb fibra, iogurt amb trossos de fruita o musli
Greixos	Tots: oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol, margarina, mantega...	
Begudes	Aigua, suc de fruita líquats, cafè soluble, infusions, refrescos sense gas, begudes isotòniques.	Cafè molt natural, suc amb polpa
Dolços	Sucre, mel, melmelades sense pela ni trossos, caramels, cacau en pols, xocolata sense trossos.	Melmelades i confitures amb trossos i pela
Amaniments	Sal, vinagre, suc de llimona, espècies suaus i herbes aromàtiques (picades i en poca quantitat), maionesa, quètxup, mostassa.	Espècies fortes i picants

Aquesta guia forma part de la col·lecció
MENJAR DURANT EL TRACTAMENT DEL CÀNCER,
un projecte social impulsat per la **Fundació Catalunya-La Pedrera,**
i desenvolupat per la **Fundació Alícia**
i la **Unitat Funcional de Nutrició Clínica ICO-L'Hospitalet.**

Data d'edició:
juliol de 2018

Continguts elaborats per la Fundació Alícia
i l'Institut Català d'Oncologia

És necessari obtenir l'autorització dels seus autors
per reproduir els continguts

© de les fotografies:
Andrea Resmini

Dissey i maquetació:
Grafime (www.grafime.cat)

alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera
