

INCONTINÈNCIA FECAL I DIARREA

ALIMENTS	ACONSELLATS	A EVITAR (segons tolerància)
LÀCTICS	Llet sense lactosa o vegetal: ametlles, soja, arròs, ordi iogurt Formatge baixos en greix	Llet iogurts amb fibra, llavors, cereals, prunes.. Gelats de base làctia Formatges amb alt contingut en greixos
FARINACIS	Pa blanc del dia anterior o torrades o bastonets Cereals refinats tipus: flocs de blat de moro, arròs inflat etc. Arròs o sèmola d'arròs o fideus d'arròs Civada, flocs de civada Farina de garrofa Sèmola de blat de moro, Blat de moro Tapioca Pasta de tot tipus (fideus, meravella, pistons, macarrons, espaguetis, canelons, espirals,...) Patata Moniato luca Llegums sense pell o passades pel passapurés	Cereals integrals (pa, pasta, arròs integral...) Muesli Pa amb llavors o grans (pipes, sèsam, lli.) Crispetes de Blat de moro Llegums senceres
VERDURES, HORTALITZES	Pastanaga, Ceba, Carbassó, Carbassa, Puntetes d'espàrrecs, cors de Carxofes.	Evitar Col, Coliflor, Bròquil, Fulles de Carxofa, tiges d'Espàrrecs, Espinacs, Bledes, Cardo, Ruibarbre, Enciam, "Calçots", Ceba tendra
CARNS, PEIXOS, OUS	Vedella, Porc (parts magres poc grasses) Pollastre, Indiot, Conill Pernil salat o <i>cocido</i> o embotit d'indiot o pollastre Peix blanc (Lluç, Rap, Llenguado, Gall, Perca, Mero, Halibut, Bacallà..) Ous de gallina o Codorniu Peix blau en cocció lleugera: planxa, forn, vapor, papillota	Carns greixoses (Bé, porc, processades com salsitxes, botifarres...) Embotits grassos o molt condimentats (xoriço, sobrassada, <i>morcilla</i> ...) Patés
FRUITES	Poma o Pera sense pell, ratllada, bullida o en compota, Nespra, Papaia i Nabius Préssec en almívar, Plàtan madur Melmelada sense polpa, Codonyat Llimona	Fruits secs (Nous) i llavors (pipes, sèsam...) Fruites del bosc (mores, groselles, Maduixes..), Taronja, kiwi, Prunes, Fígues, Magrana, Pinya natural, Caqui, Maduixots, Coco Fruita seca (Prunes, panses, Fígues ...) Melmelades de fruita no aconsellades
GREIXOS	Oli d'oliva preferentment, Oli de gira-sol Mantega, margarina	Evitar aliments processats (tipus: <i>Snacks</i> , Patates Xips, <i>Crackers</i> ...) ja que contenen olis amb poder laxant. Maonesa, salses
BEGUDES	Aigua Infusions: Te, Camamilla, Menta polioli, Til·la, Maria Lluïsa, Anís verd, Melissa, Rosa silvestre Sucs de fruita o hortalisses colats o líquats: Pastanaga, Poma, Pinya Orxata de xufa Caldo colat Begudes isotòniques (tipus <i>Gatorade</i> ®, <i>Isostar</i> ®, <i>Aquarius</i> ®...)	Cafè descafeïnat o normal (no més de 1 al dia) Sucs comercials, coles
COCCIONS	Lleugeres: planxa, forn, vapor, bullits, <i>papillot</i>	Fregits, guisats, sofregits
RECOMENACIONS GENERALS	Prendre aliments i begudes a temperatura temperada. Fer 5-6 àpats al dia ben repartits. Es poden utilitzar condiments suaus com: Llorer, Julivert, Orega, Alfàbrega, Fonoll, Romani, Canyella. Assegurar una bona ingesta de líquids per compensar les pèrdues (beure volums petits i ben repartits No menjar grans quantitats de cop. Ingerir aliments amb antelació suficient a la pràctica d'exercici físic o a l'inici de la jornada laboral	Aliments a temperatura extrema (ni molt freds ni molt calents). Els edulcorants artificials que es troben en la majoria de productes Light (xiclets o caramels sense sucre..) o per diabètics poden provocar o empitjorar la diarrea Les begudes amb alcohol així com el consum excessiu de xocolata i derivats poden causar deposicions més lleugeres. Condiments forts com Xile o Curris Menjars molt especiats típics de Mèxic, Perú, Cuina asiàtica, etc.