



ALIMENTACIÓ A SEGUIR DESPRÉS DE LA UROSTOMIA

L'objectiu de la dieta és assessorar sobre l'alimentació a seguir per mantenir la funció renal correcta i evitar infeccions urinàries.

Cal seguir una dieta variada, adaptada a les necessitats de l'individu (edat, activitat...) assegurant l'aportació de 1,5-2 litres de líquids al dia i tenint cura de potenciar alguns aliments.

ALIMENTS A POTENCIAR

Grup llet i derivats	
Grup carn, peix, ous...	
Grup fècules	
Grup verdures	Totes les verdures. Mínim 2 racions al dia.
Grup fruites	Totes les fruites. Mínim 3 racions al dia. Potenciar cítrics i fruits vermells.
Grup greixos	
Begudes	Beure un mínim de 2 litres de líquid al dia (aigua, suc, infusions, líquats, brous...)

RECOMANACIONS

- Cuinar amb **olis vegetals** (preferiblement oli d'oliva) fent-ne ús moderat: evitar fregits, arrebossats i cocccions que continguin molt greix. Cuinar al vapor, planxa, forn, papillote.
- Fer **5-6 àpats diaris poc abundants** enlloc de concentrar tota la ingesta en 3 àpats.
- Menjar **poc a poc i en ambient tranquil**. Mastegar bé i reposar uns minuts després dels àpats principals.

RACIONS GRUPS ALIMENTS EN LA DIETA EQUILIBRADA BASAL

Grup llet i derivats	2 racions diàries.
Grup carn, peix, ous...	2 racions diàries. Potenciar el consum de carns blanques i peix per sobre del de carns vermelles. Consum d'ous setmanal: 3-4 unitats. Peix blau mínim 1 cop per setmana.
Grup fècules	4-6 racions diàries. Introduir cereals i derivats integrals. Llegum mínim 1 cop per setmana.
Grup verdures	2-3 racions diàries (una d'elles consumida crua).
Grup fruites	2-3 racions diàries (preferiblement crua).
Grup greixos	3-5 cullerades soperes al dia d'oli vegetal (preferiblement d'oliva).

1 ració làctics: 200 cc llet, 2 iogurts, 30 gr formatge

1 ració carn, peix, ous: 100-120 gr carns, 120-130 gr peix, 2 ous

1 ració fècules: 60-80 gr pasta-arròs-llegums, 80 gr pa, 200 gr patata

1 ració verdures: 200 gr verdura

1 ració fruita: 120-150 gr fruita

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ D'ALIMENTS DE LA DIETA EQUILIBRADA BASAL

ESMORZAR	<ul style="list-style-type: none"> • Làctic (llet, iogurt...) • Fècula (cereals, pa, brioixeria baixa en greix i sucre)
MIG MATÍ	<ul style="list-style-type: none"> • Fècula (cereals, pa)
DINAR	<ul style="list-style-type: none"> • Fècula (arròs, pasta, llegum, patata) + pa • Verdures • Carn / Peix / Ous • Fruita
BERENAR	<ul style="list-style-type: none"> • Làctic (llet, iogurt...) • Fècula (pa, cereals, brioixeria baixa en greix i sucre)
SOPAR	<ul style="list-style-type: none"> • Fècula (arròs, pasta, llegum, patata) + pa • Verdures • Carn / Peix / Ous • Fruita
RESSOPÓ (opcional)	<ul style="list-style-type: none"> • Fruita o làctic