

DENOMINACIÓ DE LA DIETA	DIETA ASTRINGENT - BAIXA EN FIBRA
OBJECTIUS DE LA DIETA	L'objectiu d'aquesta dieta és disminuir el pes i volum de la femta, retardar el trànsit intestinal i minvar la freqüència de les deposicions.
CARACTERÍSTIQUE	En general, en els casos de diarrea aguda es recomana realitzar una dieta progressiva que consta de diverses fases o etapes, segons l'evolució del quadre: 1. Durant les primeres 6 a 24 hores pot ser necessari dieta absoluta amb reposició hidroelectrolítica per via oral preferentment. 2. Durant 2-3 dies s'ha de seguir una dieta líquida, aproximadament 2 litres de líquids repartits al llarg del dia, en petites preses, o bé amb solucions de rehidratació oral. Es poden incloure a més de l'aigua, sucs sense polpa no ensucrats de fruites no àcides, brous desgreixats, brou d'arròs i pastanaga, infusions suaus o llimonada natural. 3. Es pot iniciar la ingesta d'aliments sòlids tous i astringents, evitant l'excés de greix i fibra. En general es toleren malament els lactis pel contingut en lactosa. Hauran de respectar els següents aspectes: • Fer menjars poc abundants però freqüents. • Menjar a poc a poc i mastegar bé El DINAR s'elaborarà base dels següents aliments: - Farinetes de llet i farina, brous de verdures o de carn sols o amb sèmola. - Arròs o pastes alimentàries ben cuits. - Patates rostides, cuites o en puré. - Carns magres (pollastre, vedella, colomí, gallina) al forn o a la graella, cuites o fins i tot fregides, quan passi algun temps, però retirant bé el oli. - Peixos blancs (lluç, llucet, llenguado o gall) cuits o rostits, o bé fregits escorrent l'oli i retirant la pell. - S'evitaran de manera especial verdures i llegums senceres, fruites verdes, olives, avellanes, nous, ametlles i altres fruits secs. Igualment s'evitaran els picants, espècies, conserves i greixos animals (cansalada, mantega, porc ...). Una dieta astringent no ha de ser utilitzada com a tractament permanent de la diarrea, ja que si aquesta perdura s'ha de buscar la causa (visitar l'especialista).

Grups d'aliments	Aliments per dieta equilibrada
Farinacis	• Pasta, patata i arròs no integrals amb moderació. Es prepararan bullides i sense addició de greixos, salses o cremes. • S'evitaran verdures crues i llegums senceres (amb pell), fruites verdes, olives, avellanes, nous, ametlles i altres fruits secs.
Proteics	• Carn: pollastre, gall d'indi o parts magres de la vedella en preparacions com la planxa o graella, s'evitaran en tot cas salses i condimentacions, fregits o arrebossats,... • Peix: peix blanc en preparacions com la planxa o graella, s'evitaran en tot cas salses i condimentacions, fregits o arrebossats,... • Ou: en truita a la francesa o bullit.
Verdures i hortalisses	• S'evitaran verdures crues i llegums senceres (amb pell), fruites verdes, olives, avellanes, nous, ametlles i altres fruits secs. • Les preparacions seran bullides i sense condimentació.
Fruita	• Bullida, al forn, en almívar o en compota. • Si es dona crua serà molt madura, sense pell ni llavors, i les varietats menys àcides com podria ser el plàtan, poma o pera (sense pell)
Greixos	• S'evitarà en tot cas la mantega, el greix animal o margarina. • S'utilitzarà oli d'oliva en cru amb moderació per amanir verdures, carns o peixos.
Làctics	• S'evitaran iogurts.

Exemples Dinars	• Puré de patata i pastanaga • Llenguado al vapor	• Arròs bullit amb all • Daus de gall d'indi guisats	• Llacets de pasta amb sal, oli i orenga. • Pit de pollastre al vapor amb pastanaga bullida
Exemples Postres	• Fruita sense pell (poma, pera, platan)	• Fruita sense pell (poma, pera, platan)	• Fruita sense pell (poma, pera, platan)
Exemple de berenars	• Pa blanc amb gall d'indi i poma (sense pell)	• Iogurt natural batut i pa blanc amb compota de poma	• Pa blanc amb pernil dolç i pera (sense pell)