

## RECOMANACIONS DIETÈTIQUES PER A PACIENTS AMB MALALTIA PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÒNICA (MPOC)

**Nom:**

**Pes inicial:**

**Diabètic:**  **sí** (veure recomanacions en cas de diabetes)  **no**

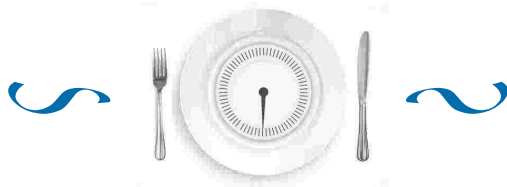
**Sense sal:**  **sí** (veure recomanacions en cas de menjar sense sal)  **no**

**Mes:**  **1**  **2**  **3**  **4**  **5**  **6**

**Pes:**

### Recomanacions generals:

- S'aconsella fer 5-6 àpats al llarg del dia: pot ser que per respirar el seu cos realitzi més treball i necessiti més energia malgrat que faci vida normal.
- Descansi abans i després de cada àpat. Cal menjar en un ambient agradable i relaxat.
- Li desaconsellem que prengui els aliments molt freds o molt calents, ja que li pot provocar tos.
- Begui aigua de forma regular si no està contraindicada, per millorar les secrecions. Begui fora dels àpats per evitar que mengi menys i la sensació de plenitud.
- És preferible que no consumeixi mantega, margarina, nata, crema de llet, embotits grassos, llard de porc,... i altres aliments que puguin contenir d'aquests. Esculli l'oli d'oliva com a greix principal a la cuina.
- Disminueixi la quantitat de dolços, pastisseria i brioixeria. És preferible que siguin casolans i que no incloguin greixos animals.
- Alguns aliments li poden provocar gasos: llegums, col, carxofes, naps, ceba crua, poma crua, meló, síndria... Valori el seu consum segons tolerància.
- Es recomana prendre peix uns 4 cops a la setmana, d'aquests 2 haurien de ser peix blau: sardines, tonyina, salmó, verat...
- S'aconsella que prengui 3 peces de fruita al dia. Una d'elles ha de ser rica en vitamina C: taronja, maduixes, kiwi, mandarines...
- En cas de restrenyiment, cal que els aliments rics en fibra estiguin molt presents a la dieta: fruita (kiwi, taronja, prunes...), fruita seca, verdura, llegums, hortalisses i cereals integrals.
- Si menja de tots els aliments de forma regular, no li faltará cap nutrient. En cas que no mengi algun tipus d'aliment caldria que ho consulti amb un dietista.
- En la mesura que pugui, surti a caminar o faci exercici físic.



## RECOMANACIONS DIETÈTIQUES PER A PACIENTS AMB MALALTIA PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÒNICA (MPOC)

### Consells alimentaris si em costa respirar:

Si presenta dificultat respiratòria d'esforç, sols l'exercici l'esgota i menjar no li empitjora la respiració:

Segueixi les recomanacions generals i mantingui un pes adequat: el seu excés li dificultarà la respiració. Si té excés de pes és preferible que segueixi una dieta d'aprimament controlada per un professional: infermera, dietista o metge.

### Si presenta dificultat respiratòria en fer petits esforços:

Li recomanem que faci una dieta de fàcil masticació i digestió. Eviti els fregits, guisats grassos... Cogui els aliments al forn, vapor, bullits o a la planxa.

Algunes formes de preparar els seus plats poden ser:

- carns: mandonguilles en salsa de tomàquet suau, cuixa de pollastre al forn amb patates guisades, hamburguesa en salsa, croquetes...
- peix: peix bullit o al vapor, peix amb alguna salsa (beixamel)...
- farinacis: pa de motlle, canelons, lasanya, pasta bullida.
- verdures: verdura bullida, purés, cremes, gaspatxo, minestra, pisto...
- fruites: al forn, compota, en almívar, natural i madura...

Si està perdent pes, introdueixi aliments energètics a la dieta: fruits secs, galetes, torrades amb oli, pasta... L'esmorzar ha de ser un àpat

complet, ja que és el primer del dia i pot ser que tingui més apetència.

Si prefereix menjar un plat únic, a continuació té alguns exemples de plats que sols ha de completar amb fruita i una mica d'amanida:

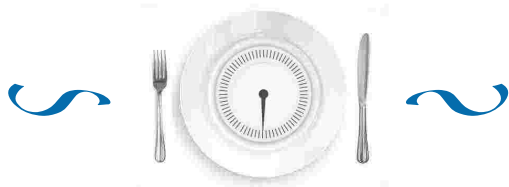
Macarrons bolonyesa, arròs a la cubana, estofat de patates, sopa de peix, sopa amb carn d'olla, canelons, lasanya, lleties amb arròs, pastís de patates, albergínies farcides, mongeta blanca amb botifarra, pisto, empanada, amanida de pasta o d'arròs...

Els batuts també són una opció per fer i prendre en moments de poca gana. Els pot fer amb 1 iogurt, una peça de fruita, 2 galetes, sucre i 1 cullerada de llet en pols descremada o amb una clara d'ou muntada a punt de neu i unes nous.

### Si presenta dificultat respiratòria en repòs i menjar li dificulta la respiració:

Li recomanem que faci una dieta formada per un únic plat amb textura de purés, cremes, i sopes. Aquest plat únic ha de tenir aliments feculents (patata, pasta, arròs o llegums), càrnics (carn, peix o ous) i alguna verdura.

No deixi de menjar encara que no tingui gana; mengi sempre alguna cosa. Abans dels àpats pot prendre una mica de suc de taronja o de llimona, aquest li ajudarà a tenir més gana. Pot afegir clara d'ou, formatge ratllat, fruits secs mòlts, llavors, llet en pols... en els plats principals per augmentar el seu contingut energètic i nutricional.



# RECOMANACIONS DIETÈTIQUES PER A PACIENTS AMB MALALTIA PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÒNICA (MPOC)

## Exemple de menú segons la textura del menjar:

### TEXTURA SENCERA

### TEXTURA TRITURADA

#### Esmorzar:

- Got de llet semidescremada
- Pa de motlle o viena
- Formatge o pernil york
- 1 fruita



- Got de llet semidescremada amb pa migat o farineta de cereals o galetes
- Fruita natural triturada

#### Mig matí:



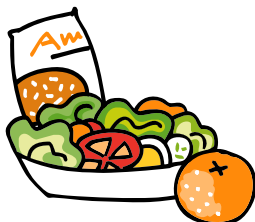
- logurt amb galetes



- logurt amb cereals o galetes

#### Dinar:

- Lenties amb arròs
- Amanida
- 1 fruita



- Puré amb patata (1 unitat), verdura (150-200 g), carn (100 g) i oli d'oliva (1 cullerada)
- Fruita natural triturada

#### Berenar:

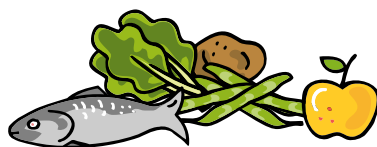
- Fruits secs



- Mel i mató

#### Sopar:

- Pebrot escalivat
- Truita
- 1-2 llesques de pa
- 1 fruita

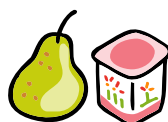


- Puré amb patata (1 unitat), verdura (150-200 g), peix (100 g) i oli d'oliva (1 cullerada)
- Fruita triturada

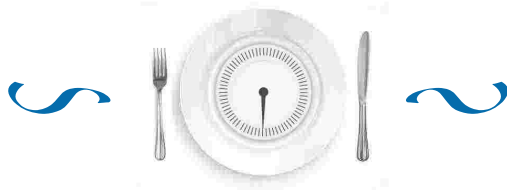
#### Ressopó:



- logurt o llet



- Llet amb cereals o iogurt amb fruita



# RECOMANACIONS DIETÈTIQUES PER A PACIENTS AMB MALALTIA PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÒNICA (MPOC)

## Recomanacions en cas de diabetis:

- Suprimeixi sucres, mel, melmelades, aliments ensucrats.
- Pot fer servir edulcorants amb moderació
- No consumeixi aliments amb greix: embotits, carns grasses, mantegues, margarines, crema de llet...
- Controli la quantitat dels aliments que fan pujar més el “sucre” a la sang. Aquests aliments són:

**Fècules:** Arròs, pasta (fideus, macarrons, espaguetis...), sèmola, tapioca, pa, patata, pèsols i faves, llegums (llenties, cigrons...)

**Fruites (màxim 3 peces al dia):** poma, pera, plàtan, meló, kiwi, prunes, taronges...

## Recomanacions en cas de menjar sense sal:

- Cuini sense sal i no n'afegeixi després.
- Pot condimentar els aliments amb herbes aromàtiques: llorer, farigola, fonoll, clau... i espècies: pebre, anís, canyella, comí...
- No prengui bicarbonat ni sals de fruites.
- En cas de tensió arterial alta, el cafè s'ha de prendre descafeïnat i no prendre begudes amb cola.

## Aliments desaconsellats:

- Carn salada o fumada, embotits, inclòs el pernil dolç
- Peix salat o fumat (tonyina en llauna, bacallà, salmó fumat...)
- Crustacis i mariscs
- Tot tipus de formatges (excepte el fresc descremat)
- Pa amb sal, galetes, pastissos, pastes, bombons, xocolata
- Mantega, maionesa, olives, mostassa, salses comercials
- Fruits secs salats
- Tota classe de conserves, productes preparats pel comerç (precuinats, purés, sopes, extractes de carn, cubets, aperitius...)
- Aliments congelats precuinats
- Aigua mineral amb gas