

EXPLIACIÓ DE L'ACTIVITAT

Heu d'anar llegint el següent text i contestar les preguntes en groc. Podeu buscar informació a internet. Una pàgina web que us servirà és la següent: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/cancer/viure-amb/nutricio/alimentacio-simptomes/#bloc9>

On hi ha dues pestanyes al final de la llista: una de diarrea i una de restrenyiment.

RESTRENYIMENT

Es considera restrenyiment quan la freqüència de defecació és menor de 3 cops/setmana. Aquest no és un criteri suficient per sí mateix, ja que molt pacients amb restrenyiment tenen una freqüència de defecació normal, però és amb molèsties, esforç exagerat, deposicions dures o sensació d'evacuació incompleta. És freqüent en la població; es calcula que aproximadament el 18% de la població ho pateix. És més freqüent en dones i persones grans.

Causes:

- 1. Trastorns de la motilitat: Aquesta alteració es pot produir com a conseqüència d'una lesió obstructiva del còlon per alguna patologia.
- 2. Fàrmacs
- 3. Algunes malalties cròniques poden associar-se al restrenyiment.

Tractament

Ha de ser individual i en funció de la durada i gravetat. El tractament inicial acostuma a ser dietètic i fonamentat en un major consum de fibra. La fibra insoluble es degrada poc, reté aigua, augmenta la motilitat intestinal i això fa que augmenti el pes de la femta.

1. Busqueu exemples d'aliments amb fibra:

Fibra soluble: fruites i llegums, la fibra soluble enlenteix el trànsit intestinal i es degrada ràpidament per la microflora del còlon, produint entre d'altres, àcids grassos de cadena curta.

Fibra insoluble: cereals integrals, sègol (centeno). La fibra insoluble es degrada poc, reté aigua, augmenta la motilitat intestinal i això fa que augmenti el pes de la femta.

Sembla ser que amb un augment de la fibra en la dieta, s'atenueja una mica el problema. La fibra millora el restrenyiment perquè augmenta el pes de la femta, augmenta la freqüència de defecacions i redueix el temps del trànsit intestinal.

2. Busqueu altres recomanacions per a millorar el restrenyiment són:

-Augmentar l'exercici físic

-Evitar aliments exempts de fibra (sucre i aliments molt refinats)

-Fàrmacs com laxants que estoven la femta. Ex: oli de parafina o hidròxid de magnesi.

DIARREA

La diarrea es defineix com un augment del pes de les deposicions, acompanyada de disminució de la consistència i d'un augment de la freqüència de defecació.

3. Quan es considera diarrea aguda?

4. I diarrea crònica?

La diarrea s'ha de considerar aguda si dura menys de 7-14 dies i crònica si dura més de 2-3 setmanes.

La freqüència intestinal normal varia entre 3 cops/setmana i 3 cops/dia, depenent de diversos factors:

- del contingut de fibra,
- ingestió de medicaments,
- exercici físic,
- estrès,

Causes més freqüents de la diarrea aguda:

- Agents infecciosos
- Ingestió de fàrmacs o toxines.

La diarrea crònica requereix un estudi diagnòstic detallat. En la majoria dels casos, la seva causa serà un síndrome d'intestí irritable.

Tractament

Existeix un tractament amb dieta i en episodis més severos un tractament farmacològic on poden administrar-se fàrmacs antidiarreics.

5. Busqueu informació sobre recomanacions per tractar la diarrea i quins aliments hem d'ingerir quan tenim diarrea:

- Tractament dietètic: dieta astringent: L'objectiu de la dieta astringent és reduir al màxim l'estimulació de les secrecions gastrointestinals i enlentir la velocitat de trànsit amb la finalitat de reduir el nombre i volum de les deposicions i augmentar la seva consistència.
- Inicialment, en una gastroenteritis aguda, i depenent de l'afectació del pacient, pot ser necessari prescriure una dieta absoluta i realitzar la reposició de fluids i electròlits per via parenteral (nutrients directament per via venosa).
- Un cop ha millorat clínicament, es comença una tolerància oral amb líquids en petites quantitats. Es recomana administrar llimonada alcalina o solucions de rehidratació oral ja comercialitzades.

- Posteriorment s'introdueixen aliments sòlids a expenses d'HC complexos amb restricció de greixos, lactosa i fibra insoluble. Els aliments més aconsellats són: arròs bullit, pastanaga, patata, pa torrat, codonyat, poma bullida o al forn.
- Més tard s'introduiran aliments proteics. Per finalitzar, s'introduiran els làctics, començant pel iogurt (perquè té menys contingut en lactosa, ja que aquests malalts poden presentar una intolerància transitòria a la lactosa).
- Posteriorment s'introduiran la resta d'aliments d'una dieta equilibrada.
- La utilització de fibra soluble (pectina, gomes, mucíl·lag, fructoligosacàrids, inulina, etc) continguda en aliments com poma, codonyat, plàtan, etc pot tenir un efecte beneficiós perquè disminueix la velocitat de buidament gàstric, fa més lent el trànsit intestinal i al fermentar-se al còlon origina àcids grassos de cadena curta que augmenten la reabsorció d'aigua i sodi a l'interior del còlon.