

## Dieta terapèutica: quan i com?

Les dietes estan dissenyades per a persones que tenen requisits nutricionals especials i, recentment, un grup de dietistes-nutricionistes ha publicat un consens sobre la seva nomenclatura amb l'objectiu d'homogeneïtzar la seva prescripció. N'existeixen més de 12 tipus de dietes terapèutiques i cadascuna presenta diverses característiques.



Rita Simorra Puigdollers

**Dietista-nutricionista**  
**CAT001078**

**EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes**

**@CapSarria**



## En què consisteix una dieta terapèutica?

Es caracteritza per tenir una composició específica adaptada a la situació clínica de la persona. Les dietes terapèutiques inclouen canvis relacionats amb la textura (dieta triturada), l'addició o eliminació d'algun nutrient o component (ex. dieta baixa en potassi). Algunes s'indiquen per períodes de temps curts, per exemple, la dieta progressiva que augmenta de forma gradual el contingut energètic. En canvi, altres dietes terapèutiques formen part del tractament de patologies cròniques com, per exemple, la dieta sense gluten. Les persones amb cèliaquia hauran de menjar sense gluten sempre per evitar complicacions.

Dintre del pla d'alimentació que prescriuen els dietistes-nutricionistes, es poden excloure o restringir alguns aliments o enriquir-los amb d'altres. És important el seguiment estret per part d'un professional per valorar si la persona requereix suplementació nutricional. L'objectiu és evitar carències nutricionals i assegurar bona tolerància.

---

**Algunes dietes  
terapèutiques podrien  
comportar dèficits  
nutricionals si se  
segueixen durant un  
temps perllongat**

---

## Quins tipus de dietes terapèutiques hi ha?

- La dieta amb control d'hidrats de carboni està indicada per persones que pateixen diabetis mellitus amb l'objectiu de millorar el control metabòlic i reduir complicacions.
- Les dietes amb control de greixos estan dissenyades per persones amb dislipèmia o pancreatitis.
- En cas de malaltia renal crònica, es recomana dieta controlada en proteïnes, sodi, potassi i fòsfor.
- En cas de problemes de deglució, serà necessari valorar si la persona precisa una dieta adaptada tant en volum com en textura.



- En el cas de processos oncològics, la fundació Alcía disposa de recomanacions dietètico-culinàries penjades a la seva web per dife-

rents tipus de tumors: cap i coll, pròstata, mama, així com un document sobre mites i creences molt pràctic i interessant.

## Plats adaptats a les necessitats

Les persones que presenten les defenses molt baixes (immunodeprimides) degut a causes varies (càncer, trasplantament...), se'ls recomana una dieta amb baix contingut microbià per prevenir infeccions alimentàries. En aquest cas, s'evita donar aliments crus, marinats o espècies.

Les dietes amb baix contingut de residu es recomanen per persones amb



problemes intestinals (fístules al colon, enteritis per radiació, síndrome de malabsorció).

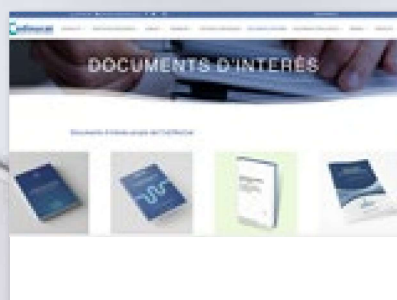
També, poden haver-hi casos on, per motius religiosos, les persones no mengen porc i els seus derivats.

Per tal d'assegurar que l'alimentació és adequada, els professionals de dietètica i nutrició formen part de molts equips sanitaris dintre d'hospitals i, recentment, s'han incorporat als equips d'Atenció Primària a Catalunya. La seva funció principal és fer una valoració i diagnòstic nutricionals i posteriorment un pla nutricional. Es coordinen amb infermeria i medicina per assegurar que el tractament nutricional està adaptat a les necessitats de cada pacient.

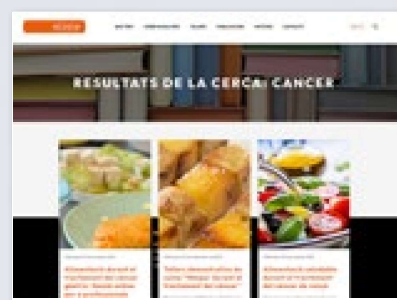
## Enllaços d'interès



<https://www.geriatricarea.com>  
Cercador -> Dietas hospitalarias



[www.codinuocat.cat](http://www.codinuocat.cat)  
Documents -> Nomenclatura dietes



<https://alicia.cat>  
Publicacions -> Càncer