



Universitat Autònoma de Barcelona

Servei Assistencial de Salut

Consells dietètics en l'estat febril

La febre no és una malaltia, però sí, un senyal d'alerta de l'organisme davant una infecció causada per un virus o un bacteri, pel que reacciona alliberant substàncies tòxiques en el torrent sanguini, provocant que la temperatura del cos s'elevi per sobre del normal per ajudar a prevenir la infecció.

Per altra part, durant l'estat febril el metabolisme corporal augmenta a la vegada que disminueix l'aportació alimentària (ja que l'apetit es troba disminuït). Si la crisi febril té un període breu de duració, l'organisme recupera ràpidament tota la pèrdua energètica. Però en els casos d'estats febrils duradors, ens hem de preocupar d'aportar una alimentació abundant.

Tipus de dieta

La dieta ha de ser de fàcil assimilació, fresca i rica en vitamines, agradable al paladar, variada, preparada i servida agradablement. No obstant cal tenir en compte dos aspectes:

- ✓ El malalt pot tenir una infermetat de base que requereixi una dieta pròpia, així com ser diabètic, hipertens, hipercolesterolèmia, etc..., la qual s'haurà de respectar en tot moment.
- ✓ La febre pot ser el signe d'una infermetat que necessiti una dieta pròpia durant aquell període, així com estar patint una enterocolitis, intoxicació alimentària, etc... durant les quals es respectarà el tipus de dieta més adient a la malaltia.

Si la situació del malalt no respon a cap dels casos anteriors, **es recomana** seguir la següent pauta dietètica.

- Important ingesta de líquid (principalment aigua i suc de fruita).
- Farinetes i púding amb suc de fruita o compota.
- Sopes de llet o fruites.
- Puré de patates bullides amb llet fresca o brou de verdures.
- Ous bullits.
- Carn magra i/o peix blanc.
- Verdures i fruites fresques.
- Iogurt, flam i "natilles".

Es desaconsella: Menjars greixosos i de difícil digestió.