



ALIMENTAZIONE E STOMIA

Una alimentazione varia e completa è la base fisiologica della salute.

La corretta alimentazione permette di trovare l'equilibrio che facilita la ripresa post-chirurgica, il mantenimento di uno stato ottimale e il miglioramento della qualità di vita. Lo stomizzato necessita di specifiche indicazioni alimentari al fine di raggiungere e/o mantenere un buono stato di salute, evitando l'adozione di restrizioni spesso non giustificate dalle modifiche anatomo- funzionali dovute alla stomia.

NORME GENERALI

- non cambiare radicalmente le proprie abitudini alimentari, ma modificarle
- verificare lo stato di masticazione
- mangiare con calma, masticare bene, evitando di ingurgitare aria
- seguire orari regolari per i pasti
- fare piccoli pasti e frequenti per facilitare la digestione ed evitare la formazione di gas nell'intestino vuoto
- controllare il peso; un aumento eccessivo può influire negativamente sulle caratteristiche anatomiche della stomia.
- eliminare i cibi precedentemente non tollerati
- introdurre alimenti nuovi, uno alla volta con gradualità per poterne valutare gli effetti
- bere abbondantemente, lontano dai pasti, liquidi non gasati e non ghiacciati
- preferire grassi vegetali e crudi
- adottare metodi di cottura semplici e consumare alimenti ben cotti
- evitare alimenti e bevande che producono gas e cattivi odori:
 - Cavoli, broccoli, funghi, aglio, cipolla, legumi
 - Spezie e salse varie
 - Frutta secca oleosa, castagne, datteri, susine, cachi, fichi, uva, melone
 - Carni e pesci affumicati
 - Crostacei, pesci grassi (anguilla, sgombro, salmone, aringa)
 - Latte e latticini freschi, gelati, creme
 - Pane con mollica
 - Grassi cotti
 - Birra
 - Gomma da masticare

INDICAZIONI DIETETICHE PER ILEOSTOMIA E COLOSTOMIA DESTRA

L' alimentazione deve essere:

POVERA DI SCORIE

- Controllare il consumo di frutta, che dovrà essere consumata senza buccia o centrifugata, e di verdura con esclusione di quelle che determinano formazione di gas e cattivi odori (vedi nome generali), valutandone la tollerabilità individuale
- Evitare alimenti integrali, frutta secca, legumi

A CONTENUTO CONTROLLATO IN GRASSI ANIMALE E COLESTEROLO

- Preferire grassi vegetali e non fritti
- Evitare e/o limitare il consumo di formaggi, uova, frattaglie, salumi, carni e pesci grassi (es: oca, anitra, agnello; capitone, anguilla, aringa, salmone, sgombro, sardina)

RICCA DI VITAMINE E SALI MINERALI

- Consumare centrifugati di frutta e verdura o spremute filtrate

CONTROLLATA IN ACIDO URICO E OSSOLATI

- Evitare: frattaglie, maiale, sardine, acciughe, crostacei, peperoni, spinaci, zucca, bietole, uva, mirtili, cioccolato, tè concentrato

RICCA DI LIQUIDI

- non gasati, non ghiacciati; controllare il consumo di vino e caffè poiché accelerano il transito intestinale

E' possibile consumare dolci semplici a base di riso, semolino, miele, gelatina di frutta o ciambella casalinga o biscotti secchi

INDICAZIONI DIETETICHE PER COLOSTOMIA SINISTRA

- Controllare la formazione di gas, rumori e odori sgradevoli evitando alimenti fermentanti o particolarmente aromatici (vedi Norme Generali)

Regolare la consistenza delle feci, modulando l' apparato di liquidi e fibra

In caso di stitichezza:

- aumentare l' apparato giornaliero di liquidi
- aumentare l' apparato giornaliero di frutta, verdura e alimenti integrali
- aumentare la quantità di olio abitualmente usata
- **MAI** usare lassativi

In caso di diarrea:

- ridurre o evitare l' apparato di fibra sostituendolo la frutta e la verdura con centrifugati o spremute filtrate
- evitare latte e formaggi freschi (preferire formaggio grana, parmigiano, groviera)
- limitare il consumo di grassi

INDICAZIONI DIETETICHE PER UROSTOMIZZATI

- Assumere abbondanti quantità di liquidi (per diluire la concentrazione delle urine)
- Acidificare le urine (per prevenire la formazione di incrostazioni di muco attorno alla stomia) consumando alimenti acidificanti (es: carni, pesci, uova, cereali, mirtilli, susine, prugne) Limitare: latte, crema di latte, frutta secca, frutta e verdura
- Evitare alimenti che possono conferire odori sgradevoli alle urine: asparagi, cipolla, aglio, cavolfiore, spezie, alimenti fritti