



FONDAZIONE
POLICLINICO UNIVERSITARIO
CAMPUS BIO-MEDICO



Consigli utili per pazienti con colonstomie

FONDAZIONE POLICLINICO UNIVERSITARIO
CAMPUS BIO-MEDICO

www.policlinicocampusbiomedico.it

ALIMENTI CONSIGLIATI PER PAZIENTI CON COLONSTOMIE

Introduzione

Gentile paziente, questo opuscolo ha l'obiettivo di aiutarla nel suo percorso post operatorio a saper gestire la sua stomia, la corretta alimentazione infatti la aiuterà a gestire in modo più adeguato la sua attuale situazione anatomica.

Raccomandazioni

La dieta deve essere libera, ma cercando di eliminare gli alimenti che possono alterare l'alvo e produrre eccesso di gas e cattivo odore.

Si consiglia di **evitare gli alimenti responsabili della formazione di gas e cattivi odori** e consumare alcuni alimenti che ne prevengono la formazione.

CONSIGLI UTILI

Bere adeguatamente: la quantità di liquidi ingeriti influenza la consistenza della feci e quindi potrà essere aumentata o ridotta secondo la necessità (almeno 2 litri). Si consiglia di bere soprattutto fra un pasto e l'altro, evitando le bevande gassate e le bevande troppo fredde o troppo calde.

Evitare cibi ricchi di grassi: carni e pesci grassi, cibi fritti, brodo di carne grasso.

Preparazioni semplici e poco condite sono molto consigliate.

Consumare un'adeguata quantità di frutta e verdura dato che una dieta povera di fibre favorisce la stitichezza, il meteorismo da fermentazione eccessiva e irritazioni alla mucosa.

Masticare lentamente e bene per favorire i processi digestivi ed evitare o ridurre il rischio di ostruzione della stomia.

Frazionare i pasti per favorire la digestione

Mantenere un buon peso forma e non aumentare eccessivamente di peso per non danneggiare la funzionalità della stomia.

Cibi responsabili di formazione di gas e cattivi odori

Legumi: lenticchie, fagioli, fave, ceci, soia, piselli. **Pesce fritto** e molto grasso (anguilla, capitone). **Carni grasse** e affumicate. **Pasta e pane** poco cotti. **Spezie** (peperoncino, curry, pepe, ecc.) e prezzemolo. **Bevande gassate**, birra e super alcolici. **Gomma da masticare.** Alcune **verdure:** cavolo, cavolfiore broccoli, crauti, aglio, cipolla, asparagi, finocchi, peperoni, lattuga e spinaci bolliti. Alcuni **frutti:** anguria, melone, avocado, castagne, frutta secca. **Uova e panna montata**, frappè, frullati, dolcificanti artificiali (sorbitolo), yogurt (arricchisce la flora batterica intestinale) e succo di mirtilli.

Diminuire la formazione di gas

Evitare di coricarsi dopo avere mangiato in quanto la posizione orizzontale può interferire con la normale eruttazione dell'aria contenuta nello stomaco e aumenta la possibilità che il gas passi nel duodeno. Praticare un regolare esercizio fisico ed evitare stress.

Alimenti da controllare

LATTE: stabilire e rispettare la tolleranza individuale a latte e yogurt reintroducendoli gradualmente nella dieta in piccole quantità.

PASTA: utilizzare pasta preferibilmente di piccolo formato, riso, semolino creme di cereali. Preferire la cottura al dente in quanto più digeribile.

Escludere: pasta e riso integrale, primi piatti elaborati.

Condimento: pomodoro fresco passato, olio extra vergine d'oliva e burro.

PANE: utilizzare pane comune tostato, cracker e grissini senza grassi (all'acqua), fette biscottate.

Escludere: pane all'olio, al latte, condito, cracker e grissini conditi, focacce, prodotti integrali, la mollica del pane in quanto è poco digeribile.

CARNE: agnello, capretto, cavallo, coniglio, faraona, maiale, manzo, pollo, tacchino, vitello nelle parti più magre e private del grasso visibile.

La carne deve essere magra, poco fibrosa e preferibilmente tritata per rendere più facile la digestione.

Escludere: carni grasse e frattaglie.

Cottura: preferire cotture senza grassi (ferri, vapore, cartoccio, lessatura, griglia).

L'olio va aggiunto preferibilmente crudo a cottura ultimata.

N.B. la pelle del pollame va eliminata prima della cottura.

PESCE: tutti i tipi di pesce magri freschi o surgelati (pesce azzurro, calamari, cernia, cozze, dentice, gamberi, halibut, luccio, merluzzo, orata surg., palombo, polpo, razza, rombo, scorfano, seppia, sogliola, tinca, trota, vongola).

Escludere: i pesci semigrassi e grassi (carpa, coregone, orata d'allevamento, salmone, sgombrò, tonno, triglia, capitone, aringhe). Evitare molluschi e crostacei.

FORMAGGIO: ricotta, mozzarella, crescenza, fior di latte, primo sale, quartiolo, grana e parmigiano.

Sconsigliati: formaggi molto grassi, piccanti (mascarpone, gorgonzola, pecorino, ecc.).

Raccomandazione: i formaggi sostituiscono il secondo piatto.

SALUMI: prosciutto cotto, crudo e bresaola (privati del grasso visibile).

Escludere: altri salumi ed insaccati (salame, coppa, mortadella, salsicce, cotechini, wurstel).

UOVA: max 2 uova alla settimana.

Cottura: senza grassi. Risultano più digeribili alla coque e in camicia.

VERDURA: le verdure risultano più digeribili se cotte, passate ed a purea.

Utilizzo: preferire le verdure più tenere, meno indigeste e poco fibrose come patate, carote, zucchine, spinaci teneri, fagiolini senza filo, pomodori senza buccia e semi, cuori di insalata tenera, cuore di carciofo, COTTE e a piccoli pezzi o tritata.

Sconsigliati: verdura fibrosa ed indigesta come finocchi, catalogna, peperoni, cetrioli, legumi.

LEGUMI: si consiglia inizialmente di non utilizzarli in quanto possono rimanere indigesti e indurre flatulenza. Reintrodurli nella dieta solamente passati e cotti.

FRUTTA: tutta la frutta di stagione ben matura, fresca o cotta, frullata o in macedonia privata della buccia. Inizialmente frutta cotta o in purea o spremuta d'agrumi ben filtrata. Consumare la frutta senza buccia e priva di semi. preferibilmente lontana dai pasti.

AMBULATORIO STOMATERAPIA

Attivo nei seguenti giorni:

MARTEDÌ: 14.00 - 19.30, dott.ssa Ferruzzi A.

MERCOLEDÌ: 8.00 - 14.00, dott.ssa Campoli G.

FONDAZIONE POLICLINICO UNIVERSITARIO CAMPUS BIO-MEDICO

Via Álvaro del Portillo, 200 - 00128 Roma

Tel. (+39) 06.22541.1177 - Fax (+39) 06.22541.1989

www.policlinicocampusbiomedico.it