



FONDAZIONE  
**POLICLINICO UNIVERSITARIO**  
CAMPUS BIO-MEDICO



**FONDAZIONE POLICLINICO UNIVERSITARIO**  
**CAMPUS BIO-MEDICO**

[www.policlinicocampusbiomedico.it](http://www.policlinicocampusbiomedico.it)

## ALIMENTI CONSIGLIATI PER PAZIENTI CON ILEOSTOMIE



### 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 colostomia.

### Cibi da assumere con moderazione

Pasta e riso integrali	Sono ricchi di fibre che accelerano il transito intestinale. Da consumare in caso di stipsi
Carni grasse o affumicate, frattaglie, trippa, insaccati	Responsabili della fermentazione e dei cattivi odori
Crostacei, molluschi, pesce grasso	Provocano flatulenza
Formaggi fermentati o stagionati, yogurt	Accelerano il transito intestinale
Bevande gassate e superalcolici	Aumentano il transito e producono gas. Non consumare mai bevande troppo fredde
Fagioli, fagiolini, lenticchie, piselli, ceci, fave, cavoli cipolle, ravanelli, verza, asparagi, rape, aglio, broccoli, cetrioli, funghi e carciofi, minestrone di verdura	Tutti questi alimenti causano la produzione di gas intestinali e possono dare problemi di flatulenza

Paste o torte con panna, crema, cacao o ricotta; gelati	È meglio consumare i dolci con moderazione, per evitare indesiderati aumenti del peso corporeo. Questi in particolare accelerano il transito intestinale
Ciliegie, meloni, prugne, arance, uva, fichi. Frutta secca	Consumare la frutta sempre ben matura, preferibilmente centrifugata
Gomma da masticare	Stimola la peristalsi
Spezie	Irritano la mucosa

### ESEMPIO DI DIETA GIORNALIERA IN PAZIENTE CON COLOSTOMIA

**Colazione:** tè con succo di limone e zucchero, fette biscottate, biscotti secchi o pane tostato.

**Pranzo:** pasta o riso ben cotti o semolino, conditi con poco olio o burro o salsa di pomodoro e formaggio grana; oppure brodo vegetale con grana ed un uovo intero, carne, purea di patate.

**Merenda:** tè con limone e zucchero; fette biscottate o biscotti secchi.

**Cena:** analoga al pranzo.

**NB:** mangiare lentamente, masticare bene e a lungo, bere circa 2 lt di acqua naturale (no bevande gassate). Mantenere il peso forma!

Pasta, pane ben cotto o tostato, riso, semolino, patate, biscotti, dolci secchi, grissini, crackers	In caso di diarrea, aumentare il consumo di riso, pasta e semola con condimenti leggeri
Carni magre, prosciutto	Cucinare preferibilmente alla griglia, al cartoccio, o lessati. Aggiungere condimenti grassi solo a fine cottura
Pesce magro	Cucinare preferibilmente alla griglia, al cartoccio, o lessati. Aggiungere condimenti grassi solo a fine cottura
Latte e latticini freschi. Grana parmigiano	Eliminare in caso di diarrea. Un'eventuale intolleranza al latte non viene modificata dall'intervento chirurgico
Melanzane, spinaci, insalate, pomodori, carote, finocchi, sedano (moderatamente), brodo vegetale (moderatamente)	Tutte le verdure causano accelerazione del transito intestinale; sarebbe preferibile berne il centrifugato
Paste o torte a base di riso o semolino, biscotti secchi, ciambelle	È meglio consumare i dolci con moderazione, per evitare indesiderati aumenti del peso corporeo
Mele, pere, banane, ananas, fragole, frutti di bosco, pesche, albicocche	Consumare la frutta sempre ben matura, preferibilmente centrifugata
Acqua, vino, tè, caffè (moderatamente) Infusioni e tisane	È opportuno bere 1,5 - 2 litri di liquidi al giorno
Uova	Limitare il consumo a 3 uova alla settimana. Preferire metodi di cottura semplici

**NB:** è possibile ridurre la formazione di gas e cattivi odori se nella dieta vengono assunti: finocchi, infuso di semi di finocchio e prezzemolo.

## **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](http://www.policlinicocampusbiomedico.it)