

EFEITO DE ALGUNS ALIMENTOS NAS CARACTERÍSTICAS DAS FEZES:

ALIMENTOS QUE PROVOCAM MAIS GASES

Feijão, ervilha, legumes de folha verde, soja, cebola, pão, bolos, fermentos, leite, chocolate, refrigerantes com gás, cerveja.

ALIMENTOS QUE AUMENTA O CHEIRO:

Ovo, peixe, marisco, cebola, alho, couve, espargos, queijo, café, especiarias (caril, cominhos).

ALIMENTO QUE DIMINUEM CHEIRO/GASES:

logurte natural, salsa, alface, sumo de mirtilo.

ALIMENTOS QUE IRRITAM O ESTOMA:

Condimentos fortes, sumo de frutas ácidas.

ALIMENTOS QUE “PRENDEM” O INTESTINO:

Arroz, batata, banana, doce de maçã, tapioca, queijo seco, frutos secos, chá “fraco”.

ALIMENTOS QUE PODEM DAR DIARREIA:

Leite, feijão, tomate, vegetais verdes, figo, ameixa, laranja, morango, kiwi, melancia, cerveja, gorduras cruas, condimentos picantes.

ALIMENTOS QUE ALTERAM A COR.

Espargos, beterraba, morangos, molho de tomate, corantes alimentares, chocos com tinta.

A DIARREIA PODE CONDUZIR À DESIDRATAÇÃO, QUE REPRESENTA UM RISCO PARA A SAÚDE.

Receita para re-hidratação rápida:

- 1 litro água
- 2 chávenas de sumo concentrado
- 1 colher sopa de açúcar
- 1 colher chá de sal
- 1 colher chá de bicarbonato de sódio



HFF

HOSPITAL PROFESSOR
DOUTOR FERNANDO FONSECA

CONSULTA DE ESTOMATERAPIA



2ª a 5ª feira: às 14:00 às 18:00
6-feiras: às 8h às 15h



926546588



HOSPITAL PROFESSOR
DOUTOR FERNANDO FONSECA

Grupo de Enfermagem de Estomaterapia



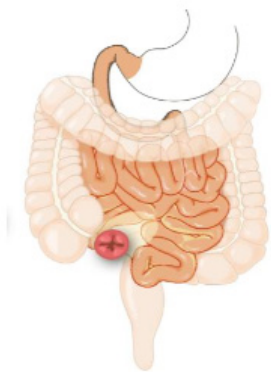
RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA UTENTES COM ILEOSTOMIA

INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE E FAMÍLIA

O QUE É UMA ILEOSTOMIA?

A ileostomia resulta de uma intervenção cirúrgica que exterioriza a porção terminal do intestino delgado (íleo), através de uma abertura feita na parede abdominal.

O intestino grosso (cólon) pode ter sido totalmente removido ou ter sido removida apenas uma parte.



As fezes costumam ser líquidas ou semi-líquidas e podem conter partículas de alimentos não totalmente digeridos.

Uma ileostomia costuma implicar uma considerável perda de líquidos e sais minerais, que é necessário repor.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

Durante as primeiras 3 semanas após a cirurgia deverá optar por uma dieta pobre em fibras, evitando frutos e vegetais frescos. Estes podem ser consumidos se forem bem cozinhados e tiverem poucas fibras tais como ; couve branca, cenoura cozida, batata normal doce ou assada cozidas – **frita NÃO**. Frutas maçã e pera cozidas ou assadas

Aos poucos pode reintroduzir todos os alimentos que gosta. Experimente um de cada vez para perceber que reação provocam individualmente. Uma dieta variada tem mais nutrientes, essenciais à sua recuperação.

Evite refeições muito condimentadas, gordurosas ou açucaradas, pois dificultam a digestão e irritam as paredes do intestino, inclusivamente o estoma e pele circundante.

Coma várias vezes ao dia, pequenas porções de cada vez e devagar.

Mastigue muito bem os alimentos.

Beba muitos líquidos (1,5 a 2 litros por dia) água, chá de ervas, sumo de maçã e ou de cenoura, água de arroz, sopa. Beba pequenos goles de cada vez e de preferência fora das refeições.

EM CASO DE DIARREIA...

Tomar medicação para controlo da diarreia prescrita pelo médico, de preferência em comprimidos ou xarope.

Reforçar ingestão de líquidos (2 a 3 litros) – água, tisanas de ervas, sumo de fruta cozida (maçã, pêra), sumo de cenoura ou banana, água mineral sódica sem gás, água de arroz.

A gelatina é outra fonte de água.

Evitar café, chá preto (forte), refrigerantes com gás e bebidas alcoólicas.

Evitar leite ou usar leite sem lactose (disponível nos supermercados). Iogurte é bem tolerado mas evitar os que estimulam o trânsito intestinal.

Ingerir alimentos com poucas fibras: arroz, batata, massa, pão branco, puré de cenoura.

Evitar alimentos ricos em fibras: vegetais de folha verde, leguminosas (feijão, ervilhas, etc).

Ingerir fruta em calda, fruta cozida sem casca ou açúcar e banana.

Evitar refeições ricas em gordura e condimentos.

LEMBRE-SE QUE CADA PESSOA REAGE DE MANEIRA DIFERENTE. À MEDIDA QUE FOR EXPERIMENTANDO OS VÁRIOS ALIMENTOS,

VAI PERCEBER QUAIS EVITAR.

SUGESTÕES de REFEIÇÕES

PEQUENO ALMOÇO E LANCHES

Iogurte natural

Leite sem lactose, aveia, arroz ou amêndoa, pão branco (fresco ou torrado), bolachas de arroz

Fiambre de frango ou peru

Queijo seco, manteiga de amendoim

Farinha maizena

Fruta cozida ou assada, sem casca

Fruta passada ou boião de fruta, banana, pêra madura
sumo/batido de banana, maçã, pêra, cenoura

ALMOÇO E JANTAR

Peixe (ex. bacalhau, salmão fresco/fumado, atum) cozido, estufado, soufflé

Carne magra cozida, estufada, guisada, ovo cozido ou mexido

Tofu

Batata, batata-doce, inhame, massas, arroz, arroz basmati, cenoura cozida, abóbora, chuchu, couve-coração (muito bem cozida), Feijão verde sem fio (muito bem cozido), puré de maçã

Tapioca

DOCES

Mel, marmelada, doce de maçã, arroz doce
gelatina, pastel de nata, produtos sem gluten

TEMPEROS

Azeite, limão, vinagre de cidra