

EFEITO DE ALGUNS ALIMENTOS NAS CARACTERÍSTICAS DAS FEZES:

ALIMENTOS QUE PROVOCAM MAIS GASES

Feijão, ervilha, legumes de folha verde, soja, cebola, cogumelos, 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).

ALIMENTOS 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 14h00 às 18h00
6-feiras: às 8h às 15h



926546588



HOSPITAL PROFESSOR
DOUTOR FERNANDO FONSECA

Grupo de Enfermagem de Estomaterapia



RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA UTENTES COM COLOSTOMIA

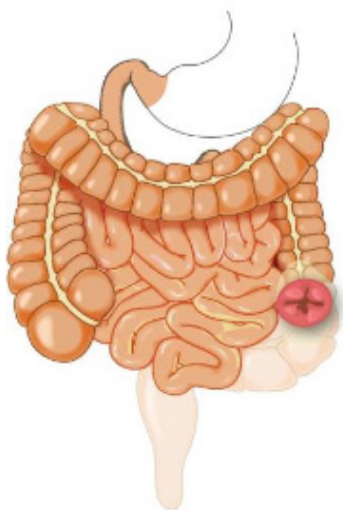
INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE E FAMÍLIA

O QUE É UMA COLOSTOMIA?

A Colostomia resulta de uma intervenção cirúrgica que exterioriza uma porção do intestino grosso, através de uma abertura feita na parede abdominal.

A sua localização vai depender da zona de intestino afetada.

A colostomia pode ser temporária ou definitiva, consoante o motivo pelo qual foi feita a cirurgia.



A consistência das fezes vai depender da zona em que foi construída a colostomia: quanto mais próxima do ânus, mais consistente será o produto de excreção – pode variar de semi-líquidas a moldadas.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

Durante as primeiras três semanas após a cirurgia deverá optar por uma dieta pobre em fibras, evitando vegetais frescos, sementes, grãos, fruta crua com pele. Pode consumir vegetais e fruta se forem bem cozinhados.

Aos poucos pode e deve reintroduzir todos os alimentos que gosta. Experimente um de cada vez para perceber que reação provocam individualmente. Uma dieta variada tem mais nutrientes, que são 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 num padrão certo, pois ajuda a regularizar o trânsito intestinal.

Mastigue bem os alimentos – a digestão começa na boca!

A PRODUÇÃO DE GASES É UM DOS PRINCIPAIS PROBLEMAS PARA O COLOSTOMIZADO.

ESTES PODEM SER PROVOCADOS:

- > Deitar-se logo após as refeições
- > Falar enquanto come
- > Engolir ar
- > Engolir grandes porções de uma vez
- > Beber através de palhinha
- > Mastigar pastilhas
- > Fumar
- > Problemas de dentição

Beba muitos líquidos - 6 a 8 copos por dia. Dê preferência à água, mas pode complementar com chá de ervas/tisanas e sumos de fruta pouco ácidos.

Beba pequenos goles de cada vez e de preferência fora das refeições.

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

EM CASO DE DIARREIA...

Tomar medicação para controlo da diarreia prescrita pelo médico.

Reforçar ingestão de líquidos (2 a 3 litros) – aos poucos, água, tisanas de ervas, sumo de fruta (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, batata doce, massa, pão branco, puré de cenoura.

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

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

Evitar refeições ricas em gordura e condimentos.