



*Rete delle strutture di
Dietetica e Nutrizione Clinica*



INDICAZIONI DIETETICHE E COMPORAMENTALI PER PAZIENTI PORTATORI DI COLOSTOMIA

Introduzione

Negli ultimi decenni, la problematica relativa alle stomie addominali, ha acquistato un'importanza sempre maggiore.

Fino a pochi anni fa lo stomizzato, una volta dimesso dall'ospedale, rientrava in una società impreparata ad accoglierlo, con una disinformazione sulle varie problematiche psico-fisiche e sociali che costellano la quotidianità di questi pazienti.

L'aumentata sensibilizzazione verso la gestione dei soggetti portatori di derivazione intestinale e l'affinamento delle tecniche chirurgiche hanno portato, gradualmente, a concrete possibilità di un pieno reinserimento sociale grazie ad una serie di interventi volti a migliorare l'aspetto qualitativo oltre che quantitativo della vita.

Questo libretto vuole venire in aiuto al paziente con consigli per gestire al meglio l'alimentazione e a prevenire eventuali complicanze.

«In mezzo alle difficoltà può nascondersi un'opportunità»

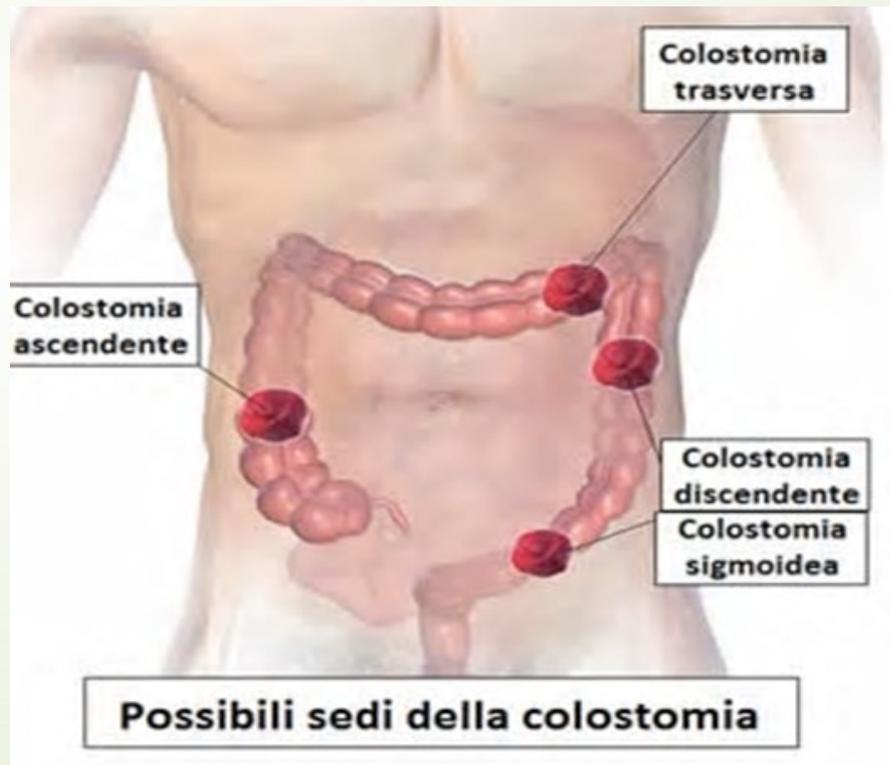
COGNOME:

NOME:

DATA:

CENTRO DI RIFERIMENTO:

COLOSTOMIA



- ▣ *Le colostomie vengono confezionate sul colon; a seconda del tratto interessato (ascendente, trasverso e discendente) e le feci saranno più o meno dense.*
- ▣ *Controllando l'alimentazione, potranno avere caratteristiche pressoché normali.*
- ▣ *Prima che l'emissione delle feci si normalizzino possono essere necessari dei periodi di tempo anche lunghi.*



INDICAZIONI COMPORTAMENTALI

LA SUA ALIMENTAZIONE DOVRA' ESSERE IL PIU' POSSIBILE:

- ▮ - equilibrata poiché la corretta alimentazione è uno dei principi fondamentali per la salute
- ▮ - varia perché nessun alimento soddisfa tutte le esigenze del nostro corpo.

Non esistono regole rigide e uguali per tutti in quanto cibi che possono creare problemi ad un soggetto possono non crearli ad un altro.

Esistono però dei comportamenti alimentari in grado di prevenire spiacevoli conseguenze.

I NOSTRI CONSIGLI

- 1) Introdurre in base alla propria tolleranza un alimento alla volta e verificarne l'effetto sulla digestione
- 2) Evitare gli alimenti che aumentano la velocità del transito intestinale
- 3) Scegliere metodi di cottura semplici: al vapore, bolliti, alla griglia, al forno, al cartoccio
- 4) Introdurre in base alla propria tolleranza un alimento alla volta e verificarne l'effetto sulla digestione
- 5) Evitare gli alimenti che aumentano la velocità del transito intestinale (vedi tabella alimenti che provocano diarrea)
- 6) non ci sono alimenti proibiti in assoluto e la dieta deve essere il più varia possibile ed equilibrata
- 7) per prevenire la STITICHEZZA occorre bere durante la giornata molti liquidi , preferibilmente acqua naturale (oppure bibite non gassate, succhi di frutta ecc). La quota consigliata, in assenza di controindicazioni, è di almeno 1,5 litri die.
- 8) Quando l'intestino avrà ripreso la sua normale funzione (circa 2 settimane dopo l'intervento) la dieta dovrà contenere una "buona" quantità di fibra (contenuta in verdura, frutta e cibi integrali)
- 9) E' molto importante mangiare lentamente e masticare bene. La buona masticazione aiuta la digestione e i cibi ben masticati, senza eccessivi residui solidi, consentono evacuazioni più morbide e regolari.
- 10) Nel caso di in cui con la dieta non si ottengano risultati sufficienti ad avere feci morbide, consigliandosi con il proprio medico o col Centro Stomie, possono essere assunte piccole quantità di lassativo.
- 11) per ridurre la produzione di gas intestinali si dovranno evitare o limitare quei cibi che originano gas e producono fermentazione (vedi tabella "cibi e bevande responsabili della formazione di gas")
- 12) il CATTIVO ODORE nelle feci può dipendere da alcuni alimenti che è meglio limitare (vedi tabella "cibi e bevande responsabili della produzione di odori")

COMPLICANZE NELLA COLOSTOMIA

STIPSI

- ▣ -aumentare l'apporto di liquidi giornaliero
- ▣ -aumentare l'apporto di frutta, verdura, alimenti integrali
- ▣ -aumentare la quantità di olio abitualmente usata
- ▣ - non usare lassativi

DIARREA

- ▣ - ridurre e evitare la fibra
- ▣ -evitare latte e formaggi freschi
- ▣ -limitare il consumo di grassi

ALIMENTI CHE PRODUCONO ODORE

- Legumi
- Cavolo, cavolfiore, crauti, broccoli, asparagi, aglio, cipolla, porri, funghi, cetrioli, peperoni, finocchi, cavolini di Bruxelles, minestrone e passati di verdure
- Pesce fritto e molto grasso, carni affumicate
- Pane e pasta poco cotti
- Insaccati e salumi
- Uova
- Spezie e salse (peperoncino, pepe, senape, curry, paprika)
- Panna montata, frappè e frullati
- Anguria, melone, castagne, frutta secca
- Bevande gassate, birra e superalcolici
- Dolcificanti artificiali tipo sorbitolo

ALIMENTI CHE CAUSANO STITICHEZZA

- Mele, banane, carote crude
- Pane, pasta, farinacei e patate
- Pesce lesso
- Carne bianca

FATTORI CHE CAUSANO ECCESSO DI GAS

- Stress
- Fumo di pipa o di sigaretta
- Uso di gomma da masticare o di tabacco
- Pasti consumati velocemente
- Edentulia parziale
- Deglutizione di bocconi troppo grossi o liquidi in quantità esagerate
- Bere con la cannuccia o dalla bottiglia
- Restare inattivo o a riposo subito dopo i pasti

ALIMENTI CHE RIDUCONO L'ODORE

- Succo di mirtillo
- Prezzemolo
- Yogurt
- Spinaci o lattuga lessati
- Spremuta di agrumi (se non irritano la stomia)

ALIMENTI CHE CAUSANO DIARREA

- Alimenti integrali (pasta, cereali e prodotti da forno ...)
- Alimenti stagionati (formaggi molto grassi e fermentati, insaccati)
- Pesce grasso e carni grasse
- Fritture in genere
- Brodo grasso di carne
- Latte intero e panna
- Peperoncini piccanti e spezie
- Frutta cotta, succo di mela e d'uva, prugne, fichi
- Caffè e bevande gassate
- Dolci elaborati e grassi, cioccolato, gelato

ALIMENTI CHE TENDONO A FORMARE GAS

- Legumi (in particolare tutte le varietà di fagioli soprattutto secchi e piselli)
- Asparagi, broccoli, cavoletti, cavoli, cavolfiori, cipolle, radicchio, crauti, rape
- Mele, banane, prugne, uva, eccessive quantità di frutta
- Prodotti a base di grano
- Quantità eccessive di latte, gelati, formaggi
- Fritture, carni grasse, panna, salse, sughi, dolci
- Bevande gassate



ASSOCIAZIONI

ASSOCIAZIONE ITALIANA STOMIZZATI E MALATI
ONCOLOGICI REGIONE PIEMONTE ONLUS

www.aistomorbpiemonte.org

FAIS, Federazione Associazioni Incontinenti e
Stomizzati ONLUS

www.faisitalia.it

AMICI Onlus, Associazione Nazionale per le Malattie
Infiammatorie Croniche dell'Intestino

<https://amiciitalia.eu>



A CURA DI:

GDS DIETISTI RETE ONCOLOGICA PIEMONTE
E VALLE D'AOSTA

Referente: Paola D'Elia

Partecipanti:

- ▣ Paola Coata
- ▣ Eliana Governa
- ▣ Daniela Piccillo
- ▣ Rossana Stradiotto
- ▣ Alessandra Valla
- ▣ Liliana Vianello

Coordinatore: Fulvia Canaletti