

## ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA ESTOMIZADOS

**Indicação:** pacientes com colostomias ou ileostomias.

### ALIMENTOS A SEREM EVITADOS:

- ▶ Cereais integrais, pipoca.
- ▶ Coco, frutas secas, abacaxi, sementes.
- ▶ Brócolis, couve, couve-flor, cebola crua, repolho, aipo, milho, pepino, pimentão verde, pickles, espinafre, feijão, ervilha seca, grão de bico, lentilha, rabanete, batata-doce
- ▶ Queijos amarelos – gordurosos (mussarela, provolone, prato, cheddar, etc)
- ▶ Ovos cozidos ou fritos, nozes, amendoim, castanhas.
- ▶ Gorduras, óleos e açúcares em excesso.
- ▶ Refrigerantes, bebidas alcoólicas.
- ▶ Frutos do mar (especialmente mariscos e ostras).
- ▶ Melão, melancia e abacate.
- ▶ Doces concentrados (goiabada, marmelada, etc).

### ALIMENTOS PERMITIDOS:

- ▶ Arroz, farinha de aveia, pães simples, bolachas e biscoitos simples e cereais refinados.
- ▶ Frutas frescas e sucos de frutas.
- ▶ Verduras e legumes (exceto os formadores de gases), preferencialmente cozidos.
- ▶ Leite, iogurte e queijos de acordo com a tolerância.
- ▶ Carnes, peixes e aves cozidas, grelhadas ou assadas.
- ▶ Óleos vegetais (soja, milho, girassol, azeite, etc), margarina e açúcar em pouca quantidade.

### RECOMENDAÇÕES:

- ▶ Mastigue bem os alimentos.
- ▶ Reduza a quantidade de temperos como alho e cebola, devido a possibilidade de formação de gases com odores fortes.
- ▶ Para prevenir obstipação e desidratação consuma pelo menos 8 a 10 copos de líquidos por dia.
- ▶ À noite, faça refeições com menos volume, para reduzir a saída das fezes durante o sono.
- ▶ Introduza novos alimentos gradativamente, de acordo com a tolerância.
- ▶ Inclua na alimentação alimentos que melhoram o cheiro das fezes (salsinha, hortelã, erva-doce, pêssego, maçã, ameixa, banana-maçã).

### OBSERVAÇÃO:

- ▶ A tolerância alimentar pode variar entre pessoas com colostomias ou ileostomias, dependendo da extensão e localização da ressecção intestinal.
- ▶ Espera-se que com o tempo haja um processo de adaptação intestinal e, conseqüentemente a alimentação volte ao normal de forma equilibrada.