

DIETA PARA OSTOMIZADOS

Estomia ou estoma é o nome que se dá ao orifício criado cirurgicamente no trato gastrointestinal permitindo sua comunicação com o exterior para a passagem das fezes para uma bolsa coletora. A cirurgia é feita para auxiliar temporário ou permanentemente pessoas que precisam retirar uma parte do intestino devido a complicações ou doenças como tumores de cólon e reto, doença de chagas, doença de Cohn, diverticulite, perfuração do abdômen, entre outras. Dependendo da sua localização ela pode ser chamada gastrostomia (estômago), ileostomia (intestino delgado), ou colostomia (intestino grosso). O intestino desempenha o papel de absorção de líquidos e nutrientes e passará por um período de adaptação importante **após a cirurgia**, sendo necessários alguns **cuidados com a alimentação**:

- No pós operatório imediato pode ser necessário adaptação da consistência da dieta para facilitar a digestão e absorção: Dieta líquida (sucos de fruta, vitaminas, água de coco, chás, sopa creme de legumes e etc.), após Dieta pastosa (purês, mingaus, alimentos batidos, moídos, desfiados e etc.) e dieta Branda (alimentos em consistência sólida, porém bem cozidos. Sem alimentos crus e de difícil digestão).

Orientações Gerais:

- Faça uma alimentação fracionada, com 5 a 6 refeições em quantidade moderada por dia. Se possível mantenha intervalos regulares (Ex: 3 em 3 / 4 em 4 horas). Isso contribui para regular o funcionamento do intestino e facilita a digestão;
- Faça as refeições em ambiente calmo, mastigue bem e coma devagar;
- Para cozinhar utilize óleo vegetal ou azeite e temperos naturais em pequena quantidade (alho, cebola, salsa, etc.). Evite temperos industrializados e condimentos fortes (molhos prontos/industrializados, pimentas, etc.);
- Evite bebidas alcoólicas, bebidas gaseificadas e cafeína em excesso;
- Evite alimentos com excesso de gordura: carnes gordas, fast food, frituras, maionese, creme de leite, embutidos, bolos e biscoitos amanteigados etc.
- Nesse período de adaptação pode ser necessário evitar alguns alimentos fermentativos que podem causar excesso de gases e desconforto abdominal, como repolho, brócolis, couve flor, couve, pimentão, pepino, cebola crua, leite e derivados, milho, feijão, grãos;

- Alimentos ricos em fibras (frutas, legumes, verduras, cereais e grãos integrais) podem não ser muito bem tolerados no início e devem ser inseridos na alimentação de forma gradativa.
- Atenção a hidratação. Beba cerca de 2 a 2,5L de líquidos por dia.
- Nos casos de alteração do hábito intestinal (diarreia ou constipação) vide às orientações
- Após o período de adaptação deve-se retornar gradativamente para uma dieta normal sem restrições. É importante manter uma alimentação equilibrada e saudável observando sempre a tolerância individual. Qualquer dúvida entre em contato com nutricionista e/ou médico.