

Dietă stomizați

Imediat postoperator, la externare, se poate începe cu alimente ușor de digerat: piureuri cu unt, omlete, supe crema, înghetata, creme cu ou, legume bine gătite.

Mesele să fie cantitativ reduse, 5-6 pe zi, alimentele bine mestecate.

Progresiv, în câteva săptămâni, se reia alimentatia completă.

Se evită alimentele care nu sunt tolerate.

Lichidele să fie consumate în cantitate suficientă (2-2,5 l/zi), mai ales în perioada verii sau la activități fizice susținute.

Antibioticele sau mâncarea prea condimentată pot crește cantitatea de reziduu din sacul colector, așa că se vor evita prăjelile, fructele, cafeina sau alcoolul și se preferă alimente care solidifică conținutul : orezul, pâinea, cartofii, pastele, morcovul, dovleacul, bananele, iaurturile.

Efectele diverselor tipuri de alimente asupra stomei depind de lungimea intestinului păstrat, care este funcțională.

Pacienții vor fi îndrumați să recunoască efectul tipurilor de alimente asupra stomei. Toleranța individuală este stabilită încercând diverse tipuri de alimente, dar în cantități mici.

Tipuri de alimente care pot obstrua stoma:

-coaja de măr, varza crudă, țelina, porumb, cocos, fructe uscate, ciuperci, portocale, alune, ananas, pop-corn, semințe

Tipuri de alimente care produc mirosuri neplăcute:

-fasole, brocoli, varză, sparanghel, ouă, pește, usturoi, ceapă, unele brânzeturi

Tipuri de alimente care cresc volumul scaunelor:

-băuturi alcoolice, cereale, fructe proaspete, varză gătită, lapte, prune, stafide

Tipuri de alimente care produc gaze in exces:

-băuturi alcoolice, soia, varză, conopidă, sucuri carbonatate,castraveți, produse lactate, gumă de mestecat, ceapă, ridichi

Tipuri de alimente care modifică culoarea scaunului:

-sfeclă, sparanghel, coloranți, sos de roșii, comprimate cu fier,căpșuni

Alimente care ameliorează constipatia

-fructe crude sau coapte, legume, suc de fructe, cafea, apă, băuturi calde

Alimente care ameliorează diareea

-banane, orez fiert, unt de arahide, fibre,pâine prăjită