

Nutrição e ostomia

A alimentação saudável é muito importante para termos boa saúde. Ao nos alimentarmos de forma saudável, o nosso organismo desenvolve corretamente suas funções e previne doenças causadas por uma má alimentação.

E para as pessoas ostomizadas, uma alimentação adequada também evita a produção exagerada de gases, odor desagradável, e contribui para que as fezes não fiquem líquidas e nem ressecadas demais.

Uma das principais preocupações de uma pessoa recém-ostomizada é em relação a sua alimentação! Pois ela não sabe o que pode comer e nem se precisará de uma dieta especial!

Você não precisará de uma dieta especial por causa da ostomia, apenas em caso de diarreia ou constipação. Pode ser que você precise de uma dieta especial, devido ao motivo que te levou a ficar ostomizado.

Sua alimentação deve ser equilibrada, de consistência geral e fracionada de 4 a 6 refeições ao dia, respeitando sempre o horário para contribuir com a regularidade do funcionamento do intestino. Coma pequenas porções várias vezes ao dia, pois ajudará na digestão dos alimentos e na absorção dos nutrientes.

Ao experimentar algum alimento diferente, experimente pequena quantidade, pois não sabemos como seu organismo reagirá. E experimente apenas um alimento novo de cada vez, pois se você sentir algum desconforto, será mais fácil identificar qual alimento te fez mal.

Mastigue bem os alimentos para facilitar a digestão e evitar a obstrução da colostomia ou ileostomia.

Alguns alimentos formam mais gases como: ovos, feijão, bebidas gaseificadas, repolho, brócolis, couve-flor, feijão e cebola. Os que produzem odores fortes são: cebola, alho cru, ovos cozidos, repolho e frutos do mar. Outros neutralizam os odores: pêsego, iogurte natural, goiaba e chás.

Os alimentos que deixam as fezes mais amolecidas são: verduras e frutas cruas, grãos, fruta com bagaço, leite, chocolate, etc. Os que aumentam a consistência das fezes são: batata, inhame, maçã cozida, banana prata, arroz branco, pão, massas.

Não se esqueça da ingestão de líquidos, que deve ser de 2,0 a 2,5 L/dia.

Um abraço!

Cláudia Hitomi Yamada
Nutricionista-CRN-3 12010