

*Informació als usuaris***Alimentació
adequada després
d'una ileostomia****Què podeu menjar després de la intervenció?**

Amb una ileostomia, la digestió i absorció dels aliments, aigua i sals minerals poden estar afectats. Per aprofitar els nutrients ingerits i millorar la consistència de la femta i, per a evitar la deshidratació s'indiquen una sèrie de recomanacions dietètiques.

Cal diferenciar dues etapes completament diferents: l'etapa de postoperatori i convalsència (que es durà a terme mentre la consistència de la femta sigui líquida) i l'etapa de recuperació i normalitat.

ETAPA POSTOPERATORI I CONVALESCÈNCIA (1a fase)

- És aconsellable que realitzeu entre 5 i 6 àpats al dia seguint un horari regular per tal d'afavorir el procés de la digestió.

- Mengeu aliments fàcils de digerir, evitant aliments crus, greixos, fregits, guisats, arrebossats, embotits, plats salats i picants.
- Mastegueu bé els aliments i mengeu a poc a poc i amb la boca tancada per no empassar-vos l'aire.
- Beveu uns 2 litres de líquid al dia (aigua, sèrum oral, begudes isotòniques com Gatorade i Powerade...). No consumeu café ni begudes amb gas o alcohòliques.
- Ingeriu els líquids una hora abans dels àpats o després per evitar que el buidatge de l'estomac sigui molt ràpid.
- No ingeriu molt volum d'aliment en el sopar.

GRUP D'ALIMENTS**ALIMENTS PERMESOS**

LÀCTICS I DERIVATS

Llet sense lactosa o baixa en lactosa / Llet d'arròs o ametlla
logurt natural desnatat (segons tolerància) / Actimel 0%
Formatge fresc (segons tolerància), descremat

CARN, PEIX I OUS

Peix blanc, pollastre sense pell, gall dindi / Pernil cuit, embotit de gall dindi
Ou: truita o ou dur / Vedella magre
Bullit, vapor, planxa

VERDURES I PATATA

Pastanaga, carbassa, carbassó, patata
En puré, bullit o al vapor

LLEGUMS

Totalment desaconsellats

FRUITES

Poma, pera o plàtan molt madur, préssec en almívar
Bullida, al forn o poma ratllada

CEREALS

Pa torrat, torradetes / Arròs, sèmola d'arròs, sèmola de blat, tapioca,
Sopa de caldo vegetal amb pasta petita
Bullit

GREIXOS

Oli en cru

DOLÇOS

Codonyat, edulcorants artificials

BEGUDES

Aigua, aigua d'arròs, de pastanaga, de poma bullida, te amb poc sucre, infusions, Aquarius sense sucre, Powerade.

CONDIMENTS

Sal

ETAPA DE RECUPERACIÓ I NORMALITAT (2a fase)

- Eviteu el cafè, begudes carbonatades, alcohol i suc de fruita molt ensucrats.
- Utilitzeu llet sense lactosa, iogurt i formatges descremats.
- Si no està contraindicat, podeu condimentar els aliments amb sal. No utilitzeu espècies picants però sí all i ceba.
- És aconsellable que durant un mínim de dos mesos després de la cirurgia no consumeu els aliments que no toleràveu abans de la intervenció.
- Incorporeu els aliments de la vostra dieta habitual d'un en un i en poca quantitat per comprovar la tolerància a l'aliment
- Heu de reduir el consum de greixos, evitar els fregits, arrebossats, guisats amb molt greix. Utilitzeu el bullit, planxa, guisat o forn amb poc oli.

- La verdura i els llegums s'han d'acompanyar sempre de patata o arròs ben cuit.
- L'arròs, la pasta (fideus, macarrons...) i els llegums han d'estar ben cuits.
- Descanseu al silló o al llit durant 30-60' després dels principals àpats.

Dades de contacte

Per qualsevol consulta referent a l'ostomia poseu-vos en contacte amb l'estomaterapeuta:

Telèfon de la consulta

Infermera stomaterapeuta:

635 142 675

Dies feiners de **08:00h a 14:00h**

ext. 8308

Correu electrònic de la unitat

consultaostomies@althaia.cat

GRUP D'ALIMENTS	ALIMENTS ACONSELLATS	ALIMENTS DESACONSELLATS
LLET I DERIVATS	Llet semi o descremada sense lactosa / Llet de civada, d'arròs, d'ametlla iogurt descremat / Formatge fresc o descremat, mató Flam vainilla, crema catalana, quallada / Arròs amb llet sense lactosa	Llet amb lactosa Formatges curats i fermentats Nata / Crema de llet
CARN, PEIX I OUS	Peix blanc / Pollastre sense pell, gall dindi, conill Trita, ou dur, ou passat per aigua / Porc, vedella, bou, xai magre sense greix Pernil cuit, embotit de gall dindi o pollastre, pernil país sense greix Bullit, planxa, vapor, forn o cassola amb poc greix (utilitzar poc oli per cuinar)	Carn greixosa Embotit (excepte el permès) Fregits, arrebossats, guisats amb molt de greix
VERDURES	Pastanaga, carbassó pelat, carbassa, ceba, all, mongetes tendres, bledes, espinacs, albergínia i pebrot escalivat, bròquil, puntes d'esparrac, cogombre, part tendre del porro, remolatxa, xicoira, cor tendre de la carxofa, tomàquet natural madur sense pell ni llavor. Salsa tomàquet natural Bullida, vapor, cassola amb poc greix	Enciam, escarola i altres verdures crues no permeses Col, coliflor, cols de Brussel·les
CEREAIS I TUBERCLES	Pa blanc, torrat / Arròs blanc, quinoa Pasta de sopa, macarrons... / Sèmola de blat o d'arròs, tapioca Cereals d'esmorzar sense fibra / Flocs o segó de civada i ordi, sègol Galeta tipus Maria / Patata, moniato, iuca / Bullit, escalivat, forn	Pa, pasta, macarrons... integrals Segó de blat (salvado de trigo) Cereals integrals
LLEGUMS	Llenties, cigrons, soja / Faves i pèsols Bullides i triturades (passapuré)	Senceres i guisades amb aliments greixosos
FRUITES	Poma, plàtan, pera, préssec, nectarina, taronja, mandarina, kiwi, maduixes, nespres, mango, avocat, gerd, móra Bullida, forn, almívar / Fresca, molt madura i sense pell	Fruita fresca amb pell Fruita verda
FRUITA SECA	Nous, ametlles, avellanes pelades i triturades o senceres. Orelló d'albercoc, pruna i figa	Fruita seca fregida
DOLÇOS	Sucre, mel, mermelada / Gelatina de fruita	Pastisseria i pastisseria comercial Xocolata amb llet
SOPES	Caldo (verdura i pollastre sense greix) / Crema de verdures Sopa de pasta, sèmola, tapioca	Sopes comercials Sopes greixoses