

## Informació als pacients

# Alimentació adequada després d'una colostomia



### Què podeu menjar després de la intervenció?

Cal diferenciar dues etapes completament diferents: l'etapa de postoperatori i convalsència (que equival a les 4-6 setmanes després de la intervenció) i l'etapa de recuperació i normalitat.

#### ETAPA POSTOPERATORI I CONVALESCÈNCIA

- Mengeu aliments fàcils de digerir, evitant aliments crus, greixos, picants i fregits
- És aconsellable que realitzeu entre 4 i 5 àpats al dia seguint un horari regular per tal d'afavorir el procés de la digestió
- Mastegueu bé els aliments i mengeu a poc a poc i amb la boca tancada per no empassar-vos l'aire
- És aconsellable que durant un mínim de dos mesos després de la cirurgia no consumiu 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
- Beveu uns 2 litres de líquid al dia (aigua, suc de fruita, infusions, líquats, brous, begudes isotòniques...) No consumiu cafè, te, ni begudes amb gas ni alcoholiques
- Ingeriu els líquids una hora abans dels àpats o després per evitar que el buidat gàstric sigui molt ràpid
- No ingeriu molt volum d'aliment amb el sopar

#### ETAPA DE RECUPERACIÓ I NORMALITAT

- Feu una dieta equilibrada incloent: aigua abundant, hidrats de carboni (cereals, pastes, arròs, pa), verdures abundants tant cuites com crues, fruites (s'aconsella 2 o 3 peces al dia), productes làctics (llet, iogurts, formatge...), carn, peix, marisc, llegums

- És preferible el consum de peix en relació amb el de carn
- Els llegums (cigrons, lleties, mongetes...) s'aconsella menjar-ne 2 o 3 cops per setmana
- Cal disminuir el consum de greixos animals, embotits, fregits, pastisseria industrial. En canvi cal incloure a la dieta greixos vegetals (oli d'oliva, fruits secs, olis de llavors...)
- És recomanable el consum de peix blau
- Baix consum de begudes alcoholiques

### Recomanació d'alguns aliments

- Aliments que produeixen gas: carxofa, bròquil, ceba, col, col de Brussel·les, coliflor, pèsols, faves, dolços, moniato, mongeta blanca, blat de moro, cogombre, raves, xampinyons, espinacs, begudes amb gas, productes làctics, cervesa, xiclet, aliments amb moltes espècies, beure amb canya
- Aliments que produeixen més olor (a la femta i orina): alls, bròquil, cebes, col, coliflor, dolços, espàrrecs, espècies, col de Brussel·les, ous, peix, formatge, algunes vitamines, antibiòtics, begudes alcoholiques (inclosa la cervesa)
- Aliments que modifiquen el color de la femta: gelatina vermella, verdura i remolatxa
- Aliments que endureixen la femta: arròs, codonyat, poma en puré, pa, crema d'arròs, formatge, pasta, plàtan, iogurt, tapioca, patata, aigua d'arròs, aigua de pastanaga
- Aliments que estoven la femta: verdura, fruita crua, aliments fregits i amb greix, aliments picants, xocolata, prunes, cervesa, suc de raïm, regalèssia, vegetals crus
- Aliments que disminueixen la producció de gas i la seva olor: suc de taronja, suc de mirtil (nabiu), julivert, iogurt, mantega, sèrum de llet, clau, canyella

### QUÈ CAL FER EN CAS DE RESTRENYIMENT?

- Beveu molt líquids, aigua, suc de fruita, brous de verdura, infusions,,,
- Augmenteu la ració de fruites i verdures; mengeu prunes, taronges, kiwis
- Mengeu cereals (tipus segó), tot i que acostumen a produir gasos.
- Les begudes fredes solen provocar un augment de l'activitat intestinal
- L'activitat física ajuda el trànsit intestinal.
- Si tot i així continueu amb restrenyiment, consulteu al vostre metge, ja que si ho creu necessari us receptarà un laxant.

### QUÈ CAL FER EN CAS DE DIARREA?

- No deixeu de beure aigua, suc de pastanaga, aigua d'arròs, begudes isotòniques (Isostar, Aquarius...). Si la diarrea és important i no recupereu el líquid que perdeu amb la femta, us podríeu deshidratar
- No prengueu productes làctics (llet, formatge, mató, iogurt...)
- Mengeu arròs molt fet o sèmola o tapioca
- Si la diarrea no es talla consulteu el vostre metge.

### **Dades de contacte**

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

#### **Telèfon de la consulta**

Infermera estomaterapeuta: **635 142 675**  
Dies feiners de **08:00h a 13:00h** **ext. 8308**

#### **Correu electrònic de la unitat**

[consultaostomies@althaia.cat](mailto:consultaostomies@althaia.cat)