

CATTIVI ODORI

Cibi consigliati

- Yogurt
- Succo di mirtillo
- Prezzemolo
- Spremuta di agrumi filtrata
- Spinaci lessati

Cibi da evitare

- Aglio e cipolle
- Asparagi, broccoli, cavoli, cavolfiori
- Funghi, legumi
- Spezie
- Insaccati
- Pesci grassi
- Uova
- Alcool

CONTATTI

Ambulatorio Stomie

Il mercoledì
Tel: 0434 659319

Unità di Degenze Chirurgiche

Tel: 0434 659038 Tel: 0434 659386

Coordinatore Infermieristico Unità di Degenze Chirurgiche

Tel: 0434 659230

BIBLIOGRAFIA

01. Gasche R. Diet and stoma care. Br J Community Nurs. 2022 Sep 2;27(9):444-448
02. de Oliveira AL, Boroni Moreira AP, Pereira Netto M, Gonçalves Leite IC.. A Cross-sectional Study of Nutritional Status, Diet, and Dietary Restrictions Among Persons With an Ileostomy or Colostomy. Ostomy Wound Manage, 2018 May;64(5):18-29.
03. Wyer N. Dietary management of patients with a high-output stoma. Nurs Stand. 2022 Apr 6;37(4):71-76.
04. Istituto Oncologico Veneto. Indicazioni dietetiche per pazienti portatori di ileo o colostomie. Versione 1, 2020 Maggio
Sito web: <https://www.ioveneto.it/wp-content/uploads/2020/09/IOV-indicazioni-dietetiche-in-Ileo-e-colostomie.pdf>
05. Istituto Europeo di Oncologia. Educazione sanitaria al paziente portatore di ileostomia. Sito web: [https://www.ieo.it/Documents/Materiale/infoeducativo/IEO Booklet 90- educazione sanitaria al paziente portatore di ileostomia \(CSE.DO.3499.A\).pdf](https://www.ieo.it/Documents/Materiale/infoeducativo/IEO%20Booklet%2090-educazione%20sanitaria%20al%20paziente%20portatore%20di%20ileostomia%20(CSE.DO.3499.A).pdf)



Solo il testo di questa pubblicazione (immagini escluse) è distribuito con Licenza Creative Commons Attribuzione Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Responsabile scientifico

collana CROinforma

Silvia Franceschi,
Direttore Scientifico

Revisori del testo

Sonja Cedrone, *Dirigente delle professioni sanitarie*

Chiara Cipolat Mis, *bibliotecaria*

Emanuela Ferrarin,
farmacista documentalista

Autori del testo

Sabrina Tagliapietra, Elisa Mele,
Michela Piccinin, Alice De Bortoli,

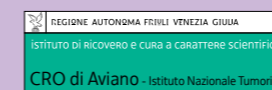
Mirafiori Suor Mariagrazia,
Alexandru Ostapenco, *infermieri*

Elisa Da Ros, *coordinatrice infermieristica*

Tutti afferenti al CRO di Aviano

La font bianconero® è disegnata da Umberto Mischi per biancoenero edizioni, rispettando accorgimenti visivi che facilitano la lettura di tutti, in particolare dei lettori dislessici.

Realizzato grazie al 5x1000 donato al CRO di Aviano. Progetto realizzato dal gruppo Patient Education&Empowerment del CRO di Aviano

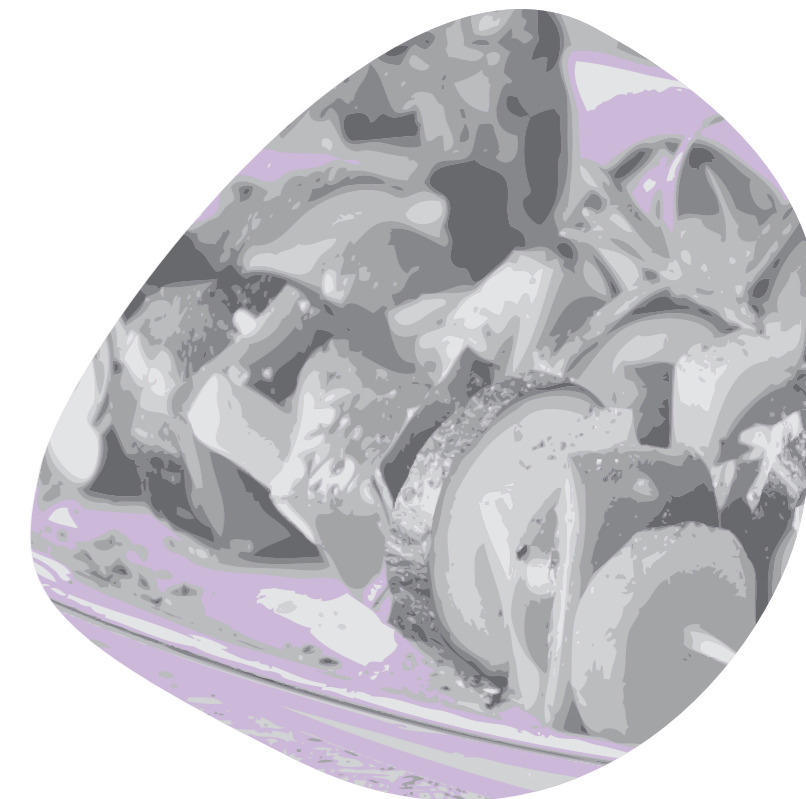


Centro di Riferimento Oncologico di Aviano (CRO) IRCCS
Via Franco Gallini, 2 - 33081 Aviano (Pn)
www.cro.it

Luglio 2024, 1ª edizione

Informazioni per la persona portatrice di colostomia

Colostomia: consigli alimentari



Impaginazione e grafica: Nancy Michilin, Riccardo Bianchet

CROinforma



GENTILE UTENTE,

questa brochure è stata creata per darle le informazioni necessarie e qualche pratico consiglio per una corretta ripresa dell'alimentazione dopo l'intervento di confezionamento di colostomia.

COSA SI INTENDE PER COLOSTOMIA

Con il termine colostomia intestinale si intende l'aboccamento dell'intestino crasso all'addome.

La normale funzione dell'intestino è di assorbire le sostanze nutritive assunte durante i pasti e di smaltire le sostanze residue non utili al nostro organismo con la creazione delle feci e la successiva evacuazione.

COSA CAMBIERÀ NELLA MIA ALIMENTAZIONE?

Nella colostomia la maggior parte dell'intestino è preservata e una corretta alimentazione è importante per favorire il transito intestinale e controllare lo sviluppo di gas e cattivi odori.

È bene ricordare che tutti i cibi che prima dell'intervento provocavano costipazione, diarrea e meteorismo molto probabilmente avranno lo stesso effetto anche dopo l'intervento di confezionamento della colostomia.

Consigli pratici:

- Masticare con calma i cibi per favorire già in bocca la digestione
- Ricordarsi di bere molta acqua (consigliati 2 lt al giorno)
- Reintrodurre alimenti più elaborati gradualmente e a piccole dosi
- Evitare cibi che fermentano, troppo speziati o aromatici per controllare la produzione di gas e cattivi odori
- Limitare l'assunzione di legumi e verdure come cipolla, broccoli e cavolfiori
- Rimuovere la buccia dalla frutta fresca
- Preferire la cottura al vapore, al forno o alla griglia
- Assumere le fibre nelle quantità tollerate per contrastare la stitichezza
- Limitare il consumo di alimenti grassi che aumentano il transito nell'intestino come cibi fritti, dolci, gelati e salumi
- Mantenere controllato il peso.

AEROFAGIA

Cibi consigliati

- Carni magre bianche e rosse
- Pesci magri (branzino, orata, merluzzo, ...)
- Aceto di mele
- Carbone vegetale
- Yogurt
- Finocchi e tisane ai semi di finocchio

Cibi da evitare

- Bevande gassate
- Uova
- Aglio
- Pane, pasta, riso (poco cotti) o cibi che contengono grano
- Legumi, cipolle, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, spinaci, fagiolini, piselli
- Castagne, frutta secca e avena

DIARREA

Cibi consigliati

- Mele e banane
- Riso, pane e pasta
- Formaggio grana
- Carni bianche
- Pesci magri (branzino, orata, merluzzo, ...)
- Zucca, patate, carote cotte
- 8 bicchieri di acqua al giorno (per reidratarti)

Cibi da evitare

- Succo di mela e d'uva
- Latte intero, panna, formaggi grassi e fermentati
- Brodo di carne
- Insaccati
- Carni grasse
- Cibi molto salati, molto dolci, fritti
- Alcool
- Bevande gassate

STITICHEZZA

Cibi consigliati

- Passati di verdure
- Verdure crude: insalata, pomodori, sedano, finocchio, cetrioli
- Verdure cotte: carote, bietole, cicoria, spinaci, fagiolini, zucchine
- Frutta fresca: pesche, pere, uva, ciliegie, fichi, albicocche, prugne
- Frutta cotta, miele e yogurt
- Grassi vegetali (olio EVO, olio di semi, ...)

Cibi da evitare

- Cacao e cioccolato
- Pasta, riso, orzo
- Patate
- Abuso di carne rossa
- Vino rosso
- Fagioli e lenticchie
- Nespole, mirtilli, banane