



GUIA ALIMENTAR PARA OSTOMIZADOS

QUADRO DE REFERÊNCIA ALIMENTAR PARA OSTOMIZADOS

✉ geral@crohncolite.pt

Facebook Doentes

Facebook Familiares & Amigos

É importante que as pessoas ostomizadas conheçam os efeitos dos diversos alimentos no débito do estoma. Os efeitos podem variar consoante a porção restante de intestino funcional.

Nesta lista encontrará algumas orientações gerais sobre os efeitos dos alimentos após a ostomia. Deverá determinar a sua tolerância individual por tentativa e erro. Não tenha receio de experimentar alimentos que gosta, mas faça-o com pequenas quantidades.

Obstrução do estoma	Produção de odores	Produção de gases	Alterações de cor
<ul style="list-style-type: none">• Casca de maçã• Couve crua• Aipo• Vegetais chineses• Milho, grão integral• Coco• Fruta desidratada• Cogumelos• Laranja• Frutos secos• Ananás• Pipocas• Sementes	<ul style="list-style-type: none">• Espargos• Feijões cozidos• Brócolos• Couve• Óleo de fígado de bacalhau• Ovos• Peixe• Alho• Cebolas• Manteiga de amendoim• Algumas vitaminas• Queijos fortes	<ul style="list-style-type: none">• Bebidas alcoólicas• Feijões• Soja• Couve• Bebidas gaseificadas• Couve-flor• Pepino• Laticínios• Pastilha elástica• Leite• Frutos secos• Cebola• Rabanete	<ul style="list-style-type: none">• Espargos• Beterraba• Corantes alimentares• Suplementos de ferro• Alcaçuz• Gelatina vermelha• Morangos• Molhos de tomate
Alívio da obstipação	Aumento das fezes	Controlo de odores	Controlo da diarreia
<ul style="list-style-type: none">• Café morno/quente• Fruta cozida• Vegetais cozidos• Frutos frescos• Sumos de fruta• Água• Qualquer bebida morna ou quente	<ul style="list-style-type: none">• Bebidas alcoólicas• Grãos integrais• Farelos• Couve cozida• Fruta fresca• Verduras folhas• Leite• Ameixa• Passas• Vegetais crus• Especiarias	<ul style="list-style-type: none">• Leiteiro• Sumo de arando• Sumo de laranja• Salsa• Sumo de tomate• Iogurte	<ul style="list-style-type: none">• Sumo de maçã• Banana• Arroz cozido• Manteiga de amendoim• Suplemento de pectina (fibra)• Tapioca• Tostas

Nota: Tradução Ana Sofia Correia (ASC Translations: www.asctranslations.pt). Tradução e adaptação da responsabilidade do Doença Crohn/Colite Portugal.