



TENHO UMA ILEOSTOMIA...

E AGORA? COMO DEVO ALIMENTAR-ME?

Na cirurgia que realizou da qual resultou uma ileostomia, foi removida uma parte do seu intestino grosso e/ou delgado.

A principal função do intestino é a absorção de água e nutrientes. Na presença de uma ileostomia, os líquidos e os nutrientes ingeridos são eliminados mais rapidamente provocando grandes carências no organismo.



A principal função do intestino é a absorção de água e nutrientes. Na presença de uma ileostomia, os líquidos e os nutrientes ingeridos são eliminados mais rapidamente provocando grandes carências no organismo.

É fundamental realizar uma alimentação variada e equilibrada que forneça os nutrientes e água necessários ao bom funcionamento do organismo, ajudando a prevenir situações de doença.

Na presença de uma ileostomia são também importantes alguns cuidados alimentares para aumentar o tempo de absorção e não haver tantas perdas, ou seja, para reduzir as quantidades eliminadas pela ileostomia.





REGRAS ALIMENTARES NA PRESENÇA DE UMA ILEOSTOMIA:

1. Beba 2 a 3 litros de líquidos por dia, preferencialmente água sem gás e alguns tipos de chás. A ingestão destes líquidos evita a desidratação e ajuda a restaurar o equilíbrio intestinal;
2. Faça refeições tranquilas, leves e fracionadas, são mais bem toleradas, ajudam a reter os nutrientes durante mais tempo no organismo e melhoram o apetite;
3. Evite refeições muito quentes ou muito frias. A ingestão de alimentos sujeitos a temperaturas extremas acelera a motilidade (movimento) intestinal ocorrendo uma maior eliminação pela ileostomia, logo mais perdas;
4. Evite alimentos muito condimentados, gordurosos e açucarados, são de difícil digestão e irritam tanto a mucosa intestinal como a pele que rodeia o estoma;
5. Opte por leite e seus derivados (iogurtes, queijo) sem lactose, são mais bem tolerados e não aceleram a eliminação intestinal;
6. Ingira alimentos ricos em gorduras saudáveis (Omega 3), são de fácil absorção e têm ação anti-inflamatória;
7. Faça uma dieta rica em proteínas e energia (calórica) para repor as reservas corporais e minimizar os efeitos das perdas, evitando desta forma uma diminuição da massa muscular e consequentemente a perda de peso;
8. Dê preferência a alimentos que tornem as fezes mais moldadas e menos líquidas.

Chás recomendados	Camomila, erva-doce, hortelã, cidreira	Água Minerais
Gorduras recomendadas	Óleo de coco, óleo de peixe, peixes de água fria (truta, salmão, atum, sardinha, cavala)	Omega 3
Alimentos modeladores do conteúdo fecal (aumentam o volume das fezes)	Batata cozida ou em puré, cenoura cozida ou em puré, puré de legumes, arroz, chuchu, carnes brancas (frango, peru) banana, maçã cozida ou em puré, pera cozida ou em puré, pão torrado, gelatina ou água gelificada	Proteínas Vitaminas Água Hidratos de carbono
Alimentos a evitar	Vegetais e frutas cruas, cereais/sementes, citrinos (laranja, kiwi), café, refrigerantes, fritos, bolos de pastelaria com recheio	

✉ geral@crohncolite.pt

Facebook Doentes

Facebook Familiares & Amigos

Desenvolvido pelo grupo INVESTIGO em 2017 com o apoio da BBraun Medical e gentilmente cedido à Associação CrohnColitePT.