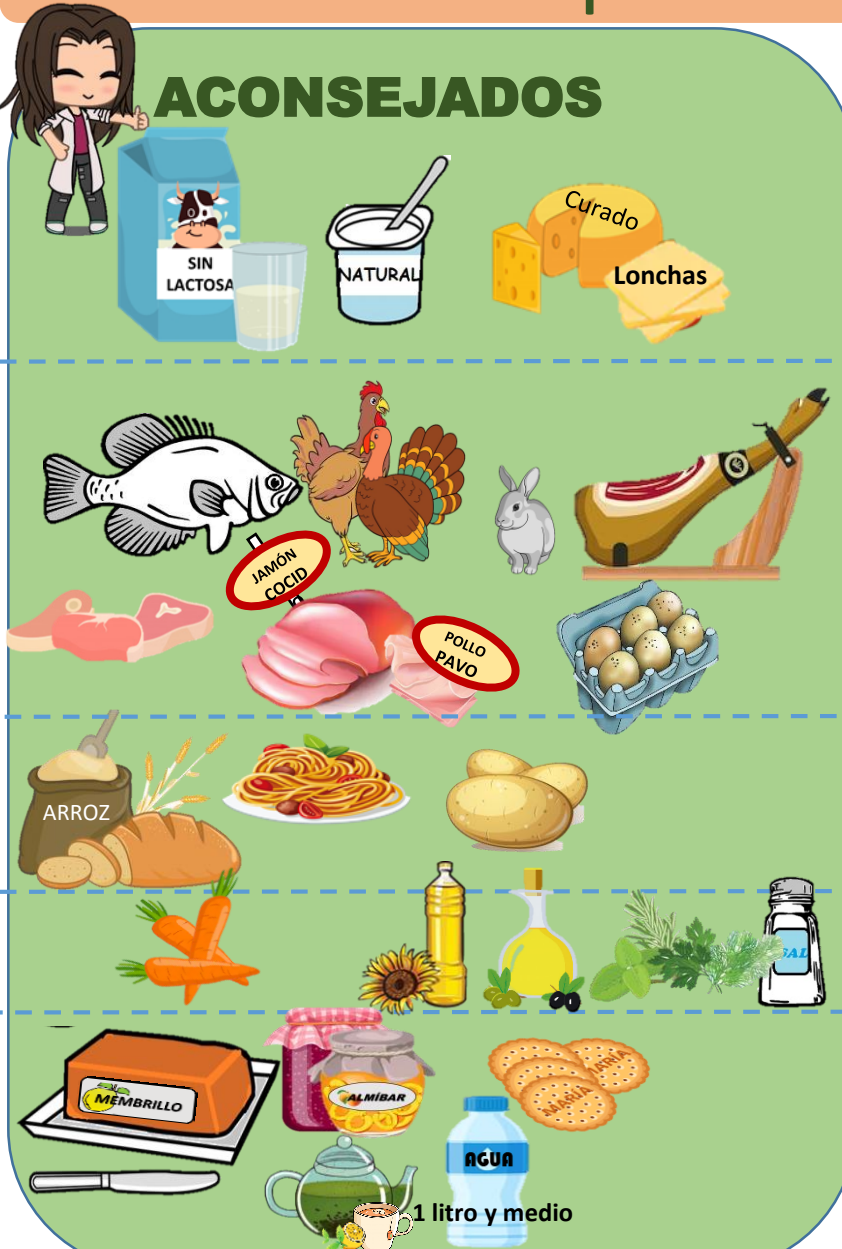


Dieta Inicial para Portadores de ileostomías

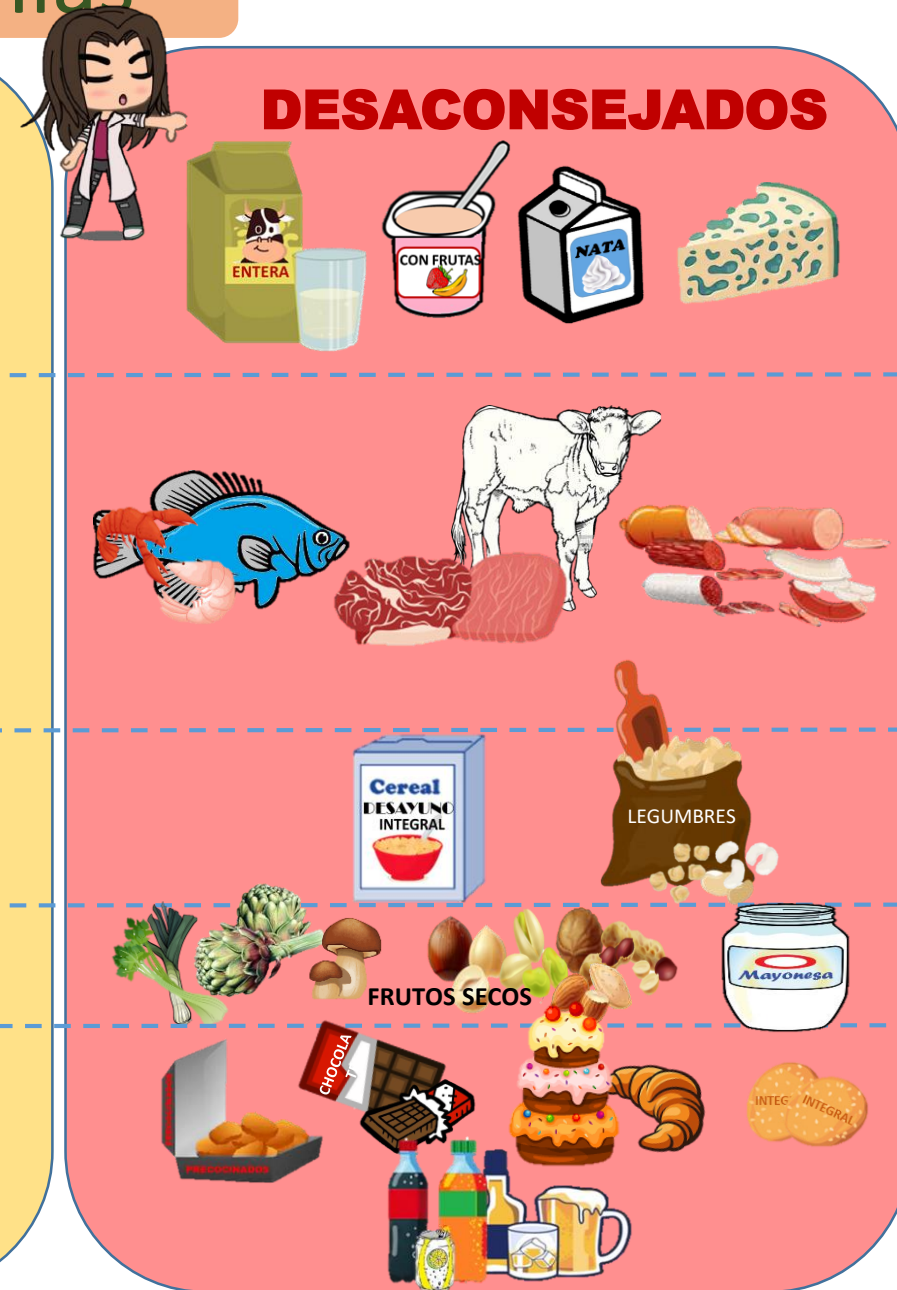
ACONSEJADOS



LIMITADOS



DESACONSEJADOS



Dieta para Portadores de Ostomías

La alimentación es fundamental para el correcto funcionamiento del organismo. Tener una ostomía no significa hacer dietas especiales. Lo que sí es aconsejable una dieta equilibrada. La dieta debe estar relacionada con la parte del intestino que sale, pues las heces tendrán distinta consistencia y también habrá diferente absorción de los nutrientes.

Durante las primeras semanas después de la intervención se recomiendan alimentos pobres en residuos, evitando la verdura, fruta y productos integrales. En el período de recuperación se incorporarán progresivamente nuevos alimentos. Para ello puede guiarse de la figura que más arriba presentamos, que le orientará durante las primeras semanas tras la operación.

Si tiene una ileostomía, las heces serán muy líquidas e irritantes. Al principio sería necesaria una dieta pobre en fibra para que el tránsito intestinal sea más lento y se realice una mejor absorción del agua y los nutrientes. La extirpación del colon puede tener como efecto mal aprovechamiento de agua y minerales, alteración del ritmo intestinal con aparición de diarreas, (que provocará pérdida de nutrientes si se prolonga), estreñimiento o exceso de gases. Estos problemas serán más o menos intensos dependiendo de la adaptación personal y de la importancia de la intervención pero poco a poco irán mejorando. Para conseguirlo es importante que siga los consejos que le damos a continuación.

✓ RECOMENDACIONES GENERALES:

- ✓ Comer una dieta variada con presencia de todos los grupos de alimentos.
- ✓ Hacer comidas con horarios regulares. Procure comer siempre a las mismas horas.
- ✓ Una vez superadas las 3 semanas postoperatorias, incorporar nuevos alimentos de forma lenta. Uno nuevo cada día. Así podrá detectar aquellos alimentos que no le sientan bien.
- ✓ Comer de forma relajada, disfrutando de la comida. Coma despacio, mastique bien los alimentos y hágalo en un ambiente tranquilo.
- ✓ Comer pequeñas cantidades fraccionando la dieta. Realizar un mínimo de 6 ingestas diarias de alimentos. Evite las comidas abundantes. Procure no saltarse comidas.
- ✓ Repose después de las comidas, a ser posible sin tumbarse. Mejor siéntese.
- ✓ Preparar los alimentos con cocciones sencillas (asados, hervidos o a la plancha.). No tome alimentos fritos, ni rebozados, ni guisos.
- ✓ Evitar sustancias irritantes como el café o el alcohol, bebidas con gas o edulcorantes y bebidas muy frías o muy calientes.
- ✓ Evitar el aumento de peso (modificaría la forma del abdomen, dificultando la colocación de las bolsas).
- ✓ Suprimir los alimentos que produzcan gases y/o mal olor. Para reducir los malos olores añadir a la dieta: mantequilla, cítricos, menta, perejil y yogur.
- ✓ No usar laxantes ni fibra vegetal no hidrosoluble.
- ✓ Reducir el consumo de grasas y el aporte de lactosa.
- ✓ Ingerir un mínimo de litro y medio de líquidos, a lo largo del día y en pequeñas cantidades. Puede ser agua, caldos, infusiones, etc.
- ✓ No tomar los alimentos ni muy fríos ni muy calientes.

Si tiene diarreas

En estos casos es conveniente tomar alimentos astringentes y abundantes líquidos (agua, infusiones, zumos de frutas). Se recomienda que tome diariamente, en pequeñas tomas, un litro de agua de arroz o un litro de solución hidratante, tipo Sueroral. Para preparar el agua de arroz, hervir durante 30 minutos, 50 gr. de arroz, una zanahoria troceada, sal y 1,5 litros de agua. Dejar enfriar y colar.

Se aconseja: patata, pasta, arroz, pan, zanahorias, yogur, manzana rallada o hervida, plátano, zumo de limón, carne o pescados a la plancha, leche de arroz, membrillo.

No se aconseja: leche entera, verduras, frutas crudas y legumbres. Puede tomar leche sin lactosa.

Si tiene estreñimiento

Es aconsejable tomar alimentos que actúen como laxantes naturales: frutas, verduras, cereales integrales. Es conveniente tomar mucho líquido: agua, zumo de frutas, caldos e infusiones.

Es aconsejable la realización de ejercicio físico.

Si tiene una Ileostomía

- **Agua y electrolitos:** Se necesitan cantidades mayores de lo normal, dependiendo de las pérdidas por la bolsa. También es importante que beba una cantidad suficiente de agua fuera de las comidas para evitar la formación de piedras en el riñón. Recomendable de 2 a 2 litros y medio al día.
- Aumentar el consumo de verduras, legumbres, patatas, frutas, caldos vegetales, infusiones, zumos, etc.
- Dieta ligeramente hiperproteica y normocalórica.
- **Prevenir obstrucciones:** masticar bien y tener en cuenta que ciertos alimentos pasan más fácilmente enteros (maíz, champiñones, frutos secos). Pruebe a tomarlos en forma de puré o rallarlos.
- En algunos casos tendrá que tomar vitamina B12, calcio y vitamina D (según indicación médica). Si no puede consumir mucha verdura y fruta fresca puede ser necesario añadir vitamina C.