

Francesco Giuseppe Biondo

via Pennini 88/f – 83100 Avellino - Italy
(+39) 339 2816388 - (+39) 0825 26403
Ospedale: tel. (+39) 0825 203259 - 203258

Web-site: www.francescobiondo.it

E-mail: fgbiondo@virgilio.it - info@francescobiondo.it

Dieta per ileostomizzati

*Le persone portatrici di **ileostomia** seguiranno una dieta che aiuti a rendere più consistenti le feci e cercheranno di reintegrare la perdita dei liquidi bevendo molta acqua, spremute di agrumi e centrifugati di frutta.*

Bere molto durante la giornata servirà anche a diminuire l'acidità del materiale di escrezione.

La dieta sarà

1) ricca di vitamine e di sali minerali (magnesio, calcio, sodio, potassio, fosforo), assumendo centrifugati di frutta e verdura o spremute di agrumi filtrate.

2) povera di grassi (che aumentano la velocità di transito dei cibi nell'intestino), evitando i cibi fritti, dolci con panna e cioccolato, gelati, salumi, carni grasse, pesci grassi e affumicati, formaggi stagionati.

3) povera di scorie. La frutta, ad esempio, che è ricca di pectina e cellulosa, dovrà essere mangiata senza buccia e semi o centrifugata. Evitare frutta sciroppata e secca e preferire la frutta di stagione fresca. Come ortaggi evitare asparagi, funghi, cavoli, broccoli, verze, peperoni, melanzane. Valutare l'assunzione degli alimenti a seconda della tollerabilità individuale.

In caso di diarrea, vomito, traspirazione eccessiva, febbre o temperatura ambientale elevata, è necessario riportare le riserve di sali e liquidi a livelli adeguati il più rapidamente possibile.

In caso di stipsi, (che può essere causata da un'insufficiente introduzione di liquidi, eccessivo contenuto in fibra, assunzione di cibo non sminuzzato a sufficienza, masticazione non adeguata), evitare i lassativi.

A volte piccoli ritocchi della dieta sono sufficienti a sbloccare la situazione.

Talvolta è invece indispensabile una pulizia dell'ileo con soluzione fisiologica.

Accorgimenti utili

- ricordare che tutti i cibi che prima dell'intervento provocavano costipazione, diarrea o flatulenza, probabilmente avranno lo stesso effetto anche dopo l'intervento.
- non cambiare drasticamente le proprie abitudini, ma introdurre nella dieta gli alimenti uno alla volta per valutare che tipo di effetti producono sulla digestione e l'evacuazione
- evitare le bevande gassate
- evitare le bevande troppo fredde
- evitare i cibi che producono gas e cattivi odori
- preferire l'olio di oliva, mais o soia ai grassi animali (burro ,ecc.)
- limitare l'uso dei grassi e dei cibi elaborati, preferendo cibi cotti in modo semplice (vapore, bolliti, al forno, alla griglia)
- seguire orari regolari per i pasti
- non mangiare eccessivamente, ma adottare l'abitudine di integrare i due pasti principali con due spuntini leggeri, per facilitare la digestione ed evitare che si formi gas nell'intestino vuoto
- masticare bene e lentamente
- controllare frequentemente il peso, che dovrebbe mantenersi costante.

Alcune delle domande più frequenti dei pazienti

Quali sono i cibi da preferire in caso di ileostomia?

Il riso, la pasta poco condita, le patate, le banane tendono a rassodare le feci. La dieta deve comunque essere molto variata per dare all'organismo tutte le sostanze necessarie.

Sono abituato a bere un po' di vino durante i pasti, posso continuare a farlo?

Se un po' di vino durante il pasto non ha provocato problemi si può introdurlo con moderazione nella dieta.

La stessa cosa vale per le bevande eccitanti come caffè, the, oppure per il latte, ricordando però che alcool e caffè accelerano il transito intestinale.

Che cosa posso fare per gli episodi di diarrea?

Eliminare momentaneamente dalla dieta latte o latticini ed i cibi che provocano un passaggio troppo rapido delle feci, o quelli che personalmente sono mal tollerati. I fermenti lattici, su consiglio o prescrizione, sono utili per ristabilire la flora batterica.

Posso usare i lassativi quando mi capitano episodi di stipsi?

Evitare di usare i lassativi !

Introdurre nella dieta alimenti ricchi di scorie, bere acqua e aggiungere un po' più di olio di oliva di solito aiuta a risolvere il problema.

Mi imbarazza il problema del gas e dei cattivi odori, posso risolverlo con la dieta?

Se nella dieta sono presenti cibi come cavolo, broccoli, funghi, cipolle, ceci, fagioli, birra, eliminarli il più possibile.

Alimenti che accelerano il transito intestinale

- alcolici (vino, spumante, ecc.)
- bevande gassate
- latte intero, panna, formaggi grassi e fermentati
- dolci
- brodo di carne
- frutta e verdura
- cibi fritti
- carni grasse

Alimenti che rallentano il transito intestinale (Alimenti utili)

- pane, pasta, riso
- pesce cotto al vapore o lessato
- carni bianche
- carote, patate
- mele, banane

Alimenti responsabili della formazione di gas

- pane, pasta o riso poco cotti
- legumi
- pesce fritto
- carni affumicate
- cavoli, broccoli e ortaggi appartenenti a questa famiglia, carciofi
- spezie
- frutta secca
- bevande gassate
- birra e superalcolici
- gomma da masticare

Cibi responsabili della produzione di odore

- aglio
- uova
- cipolla
- porri
- melone
- funghi
- pesce
- legumi
- spezie

Cibi responsabili di irritazione anale

- agrumi
- cibi grassi
- arachidi
- popcorn
- spezie
- fragole
- alcool