



ALIMENTACIÓ A SEGUIR DESPRÉS DE LA COLOSTOMIA

FASE 1

Els primers dies/setmanes després de la intervenció ha de seguir una dieta baixa en fibra i de fàcil digestió.

DIETA INICIAL

ALIMENTS A EVITAR

Cereals i derivats integrals, llet i derivats, embotits grassos, carns grasses, peix blau, vísceres, verdures fibroses i/o flatulentes, algunes fruites, refrescos, cafè, begudes alcohòliques, begudes amb gas, productes d'aperitiu, fruits secs fregits i/o salats, aliments amb molt de sucre. Els menjars no han de ser picants ni rics en greixos.

ALIMENTS PERMESOS

Cereals refinats, arròs, tapioca, llet i derivats sense lactosa, embotits magres (companatge de gall dindi i de pollastre, pernil york), carns magres (pollastre, gall dindi, conill, parts magres de porc i vedella), peix blanc, ous durs i en truita, verdura tipus pastanaga-carabassa-carabassó-patata, fruites tipus poma-plàtan madurs, poma i pera cuites al forn o en compota, infusions. Les coccions han de ser amb poc greix (planxa, bullit, forn) i sense espècies picants/fortes.

Progressivament s'aniran introduint aliments. Es farà sempre d'un en un per a poder identificar si es tolera bé (observar volum, freqüència i tipus de femta, flatulències...) i esperant 2-3 dies abans d'incorporar un aliment nou.

INTRODUCCIÓ PROGRESSIVA - FASE 1

- Iogurts descremats → formatge fresc → llet descremada en poc volum
- Resta de carns
- Purés de verdures variades (pastanaga-carabassa-carabassó-patata-fesol tendre-albergínia-porro-api-ceba)
- Fruita en almívar escorreguda

En unes setmanes (sempre en funció del tipus d'intervenció realitzada) es podrà passar a la fase 2.

IMPORTANT!

Repartir els aliments en 5-6 menjars al dia, assegurar una bona masticació procurant no empassar aire, evitar aliments molt calents o molt freds, beure entre 1.5-2 litres de líquids al dia (preferiblement aigua, infusions o begudes isotòniques i millor fora dels menjars) i procurar tenir un horari regular de menjars.

A TENIR EN COMPTE

Aliments que poden provocar gasos

- Begudes alcohòliques, begudes gasoses, col, coliflor, bròcoli, col de Brussel·les, ceba, cogombre, pèsols, naps, llet, fruits secs, llegums.

Aliments que poden produir olor

- Espàrrecs, llegums, cols i similar, formatges fermentats, alls, cebes, peix, ous. El julivert, mantega, iogurt i suc de nabius poden ajudar a disminuir-ho.

Aliments que poden obstruir l'estoma

- Pell de poma, verdures amb brins llargs, coco, crispetes, fruita seca.

CONSELLS

- **Controli el seu pes** en arribar a casa i el dia que acudeixi a la consulta de l'estomaterapeuta.
- Durant la primera setmana després de l'alta, **controlï la quantitat i tipus d'evacuacions** i anoti-les per a poder mostrar-ho en la visita amb el seu estomaterapeuta. Si la quantitat evacuada és superior a 600 ml diaris, reposi líquids (begui 2 litres) i realitzi la dieta indicada en els primers dies (dieta inicial).
- En cas de presentar **dèbit de consistència molt clara o líquida**, reprendre la **dieta inicial** fins a la resolució i introduir gradualment els aliments retirats.
- Contacti amb el seu estomaterapeuta davant de qualsevol problema o dubte relacionat amb la seva ostomia.



ALIMENTACIÓ A SEGUIR DESPRÉS DE LA COLOSTOMIA

FASE 2

Es continua amb la introducció progressiva d'aliments. Es farà sempre d'un en un per poder identificar si tolera bé (observar volum, freqüència i tipus de femta, flatulències...) i esperant 2-3 dies abans d'incorporar un aliment nou.

DIETA INICIAL

ALIMENTS A EVITAR

Cereals i derivats integrals, llet i derivats, embotits grassos, carns grasses, peix blau, vísceres, verdures fibroses i/o flatulentes, algunes fruites, refrescos, cafè, begudes alcohòliques, begudes amb gas, productes d'aperitiu, fruits secs fregits i/o salats, aliments amb molt de sucre. Els menjars no han de ser picants ni rics en greixos.

ALIMENTS PERMESOS

Cereals refinats, arròs, tapioca, llet i derivats sense lactosa, embotits magres (companatge de gall dindi i de pollastre, pernil york), carns magres (pollastre, gall dindi, conill, parts magres de porc i vedella), peix blanc, ous durs i en truita, verdura tipus pastanaga-carabassa-carabassó-patata, fruites tipus poma-plàtan madurs, poma i pera cuites al forn o en compota, infusions. Les coccions han de ser amb poc greix (planxa, bullit, forn) i sense espècies picants/fortes.

INTRODUCCIÓ PROGRESSIVA - FASE 2

- Formatges curats tendres
- Verdures sense triturar (pastanaga-carabassa-carabassó-patata-fesol tendre-albergínia-porro-api-ceba-pèsols)
- Fruita no àcida
- Coccions tipus estofat (tot en cru)

En unes setmanes (sempre en funció del tipus d'intervenció realitzada) es podrà passar a la fase 3.

IMPORTANT!

Repartir els aliments en 5-6 menjars al dia, assegurar una bona mastiació procurant no empassar aire, evitar aliments molt calents o molt freds, beure entre 1.5-2 litres de líquids al dia (preferiblement aigua, infusions o begudes isotòniques i millor fora dels menjars) i procurar tenir un horari regular de menjars.

A TENIR EN COMPTE

Aliments que poden provocar gasos

- Begudes alcohòliques, begudes gasoses, col, coliflor, bròcoli, col de Brussel·les, ceba, cogombre, pèsols, naps, llet, fruits secs, llegums.

Aliments que poden produir olor

- Espàrrecs, llegums, cols i similar, formatges fermentats, alls, cebes, peix, ous. El julivert, mantega, iogurt i suc de nabius poden ajudar a disminuir-ho.

Aliments que poden obstruir l'estoma

- Pell de poma, verdures amb brins llargs, coco, crispetes, fruita seca.

CONSELLS

- **Controli el seu pes** periòdicament i, especialment, el dia que acudeixi a la consulta de l'estomaterapeuta.
- En cas de presentar **dèbit de consistència molt clara o líquida**, reprendre la **dieta inicial** fins a la resolució i introduir gradualment els aliments retirats.
- Contacti amb el seu estomaterapeuta davant qualsevol problema o dubte relacionat amb la seva ostomia.





ALIMENTACIÓ A SEGUIR DESPRÉS DE LA COLOSTOMIA

FASE 3

Es continua amb la introducció progressiva d'aliments. Es farà sempre d'un en un per poder identificar si tolera bé (observar volum, freqüència i tipus de femta, flatulències...) i esperant 2-3 dies abans d'incorporar un aliment nou.

DIETA INICIAL

ALIMENTS A EVITAR

Cereals i derivats integrals, llet i derivats, embotits grassos, carns grasses, peix blau, vísceres, verdures fibroses i/o flatulentes, algunes fruites, refrescos, cafè, begudes alcohòliques, begudes amb gas, productes d'aperitiu, fruits secs fregits i/o salats, aliments amb molt de sucre. Els menjars no han de ser picants ni rics en greixos.

ALIMENTS PERMESOS

Cereals refinats, arròs, tapioca, llet i derivats sense lactosa, embotits magres (companatge de gall dindi i de pollastre, pernil york), carns magres (pollastre, gall dindi, conill, parts magres de porc i vedella), peix blanc, ous durs i en truita, verdura tipus pastanaga-carabassa-carabassó-patata, fruites tipus poma-plàtan madurs, poma i pera cuites al forn o en compota, infusions. Les cocccions han de ser amb poc greix (planxa, bullit, forn) i sense espècies picants/fortes.

INTRODUCCIÓ PROGRESSIVA - FASE 3

- Llet sencera → formatges curats → postres làctics.
- Peix blau
- Llegums en puré
- Resta de verdures
- Resta de fruites

En unes setmanes (sempre en funció del tipus d'intervenció realitzada) es podrà passar a la fase 4.

IMPORTANT!

Repartir els aliments en 5-6 menjars al dia, assegurar una bona masticació procurant no empassar aire, evitar aliments molt calents o molt freds, beure entre 1.5-2 litres de líquids al dia (preferiblement aigua, infusions o begudes isotòniques i millor fora dels menjars) i procurar tenir un horari regular de menjars.

A TENIR EN COMPTE

Aliments que poden provocar gasos

- Begudes alcohòliques, begudes gasoses, col, coliflor, bròcoli, col de Brussel·les, ceba, cogombre, pèsols, naps, llet, fruits secs, llegums.

Aliments que poden produir olor

- Espàrrecs, llegums, cols i similar, formatges fermentats, alls, cebes, peix, ous. El julivert, mantega, iogurt i suc de nabius poden ajudar a disminuir-ho.

Aliments que poden obstruir l'estoma

- Pell de poma, verdures amb brins llargs, coco, crispetes, fruita seca.

CONSELLS

- **Controli el seu pes** periòdicament i, especialment, el dia que acudeixi a la consulta de l'estomaterapeuta.
- En cas de presentar **dèbit de consistència molt clara o líquida**, reprendre la **dieta inicial** fins a la resolució i introduir gradualment els aliments retirats.
- Contacti amb el seu estomaterapeuta davant qualsevol problema o dubte relacionat amb la seva ostomia.



ALIMENTACIÓ A SEGUIR DESPRÉS DE LA COLOSTOMIA

FASE 4

Es continua amb la introducció progressiva d'aliments. Es farà sempre d'un en un per poder identificar si tolera bé (observar volum, freqüència i tipus de femta, flatulències...) i esperant 2-3 dies abans d'incorporar un aliment nou.

DIETA INICIAL

ALIMENTS A EVITAR

Cereals i derivats integrals, llet i derivats, embotits grassos, carns grasses, peix blau, vísceres, verdures fibroses i/o flatulentes, algunes fruites, refrescos, cafè, begudes alcohòliques, begudes amb gas, productes d'aperitiu, fruits secs fregits i/o salats, aliments amb molt de sucre. Els menjars no han de ser picants ni rics en greixos.

ALIMENTS PERMESOS

Cereals refinats, arròs, tapioca, llet i derivats sense lactosa, embotits magres (companatge de gall dindi i de pollastre, pernil york), carns magres (pollastre, gall dindi, conill, parts magres de porc i vedella), peix blanc, ous durs i en truita, verdura tipus pastanaga-carabassa-carabassó-patata, fruites tipus poma-plàtan madurs, poma i pera cuites al forn o en compota, infusions. Les coccions han de ser amb poc greix (planxa, bullit, forn) i sense espècies picants/fortes.

INTRODUCCIÓ PROGRESSIVA - FASE 4

- Llegums sense pell → llegums → cereals integrals
- Verdura fresca
- Resta coccions (estofat, salses, fregits) sempre en el context d'una dieta equilibrada

En unes setmanes (sempre en funció del tipus d'intervenció realitzada) es podrà seguir una dieta equilibrada.

IMPORTANT!

Repartir els aliments en 5-6 menjars al dia, assegurar una bona masticació procurant no empassar aire, evitar aliments molt calents o molt freds, beure entre 1.5-2 litres de líquids al dia (preferiblement aigua, infusions o begudes isotòniques i millor fora dels menjars) i procurar tenir un horari regular de menjars.

A TENIR EN COMPTE

Aliments que poden provocar gasos

- Begudes alcohòliques, begudes gasoses, col, coliflor, bròcoli, col de Brussel·les, ceba, cogombre, pèsols, naps, llet, fruits secs, llegums.

Aliments que poden produir olor

- Espàrrecs, llegums, cols i similar, formatges fermentats, alls, cebes, peix, ous. El julivert, mantega, iogurt i suc de nabius poden ajudar a disminuir-ho.

Aliments que poden obstruir l'estoma

- Pell de poma, verdures amb brins llargs, coco, crispetes, fruita seca.

CONSELLS

- **Controli el seu pes** periòdicament i, especialment, el dia que acudeixi a la consulta de l'estomaterapeuta.
- En cas de presentar **dèbit de consistència molt clara o líquida**, reprendre la **dieta inicial** fins a la resolució i introduir gradualment els aliments els aliments retirats.
- Contacti amb el seu estomaterapeuta davant qualsevol problema o dubte relacionat amb la seva ostomia.

