

INDICAZIONI DIETETICHE PER COLOSTOMIA

LATTE	<p>Stabilire e rispettare la tolleranza individuale a latte e yogurt reintroducendoli gradualmente nella dieta in piccole quantità. Se il latte risultasse poco digeribile si consiglia di consumare quella ad Alta Digeribilità o H.D.</p> <p><u>Preferire:</u> latte parz. e totalmente scremato (preferibilmente fresco), yogurt magro.</p>
PASTA	<p><u>Utilizzare:</u> pasta preferibilmente di piccolo formato, riso, semolino, creme di cereali (i cereali sotto forma di creme risultano più digeribili). Preferire la cottura al dente in quanto più digeribile.</p> <p><u>Escludere:</u> pasta e riso integrale, primi piatti elaborati.</p> <p><u>Condimento:</u> pomodoro fresco <i>passato</i>, olio extra vergine d'oliva e burro preferibilmente crudi, brodo vegetale <i>colato</i> o di carne magro sgrassato o di dado senza glutammato.</p>
PANE	<p><u>Utilizzare:</u> pane comune tostato, cracker e grissini senza grassi (all'acqua), fette biscottate.</p> <p><u>Escludere:</u> pane all'olio, al latte, condito, cracker e grissini conditi, focacce, prodotti integrali, la mollica del pane in quanto è poco digeribile.</p>
CARNE	<p><u>Utilizzare:</u> agnello, capretto, cavallo, coniglio, faraona, maiale, manzo, pollo, tacchino, vitello nelle parti più magre e private del grasso visibile. La carne deve essere magra, poco fibrosa e preferibilmente tritata per rendere più facile la digestione.</p> <p><u>Escludere:</u> carni grasse e frattaglie.</p> <p><u>Cottura:</u> preferire cotture senza grassi (ferri, vapore, cartoccio, lessatura, griglia). L'olio va aggiunto preferibilmente crudo a cottura ultimata. La pelle del pollame va eliminata prima della cottura.</p>
PESCE	<p><u>Utilizzare:</u> tutti i tipi di pesce magri freschi o surgelati (pesce azzurro, calamari, cernia, cozze, dentice, gamberi, halibut, luccio, merluzzo, orata surg., palombo, polpo, razza, rombo, scorfano, seppia, sogliola, tinca, trota, vongola).</p> <p><u>Escludere:</u> i pesci semigrassi e grassi: carpa, coregone, orata d'allevamento, salmone, sgombro, tonno, triglia, capitone, aringhe. Evitare molluschi e crostacei.</p> <p><u>Cottura:</u> Vedi carne.</p>
FORMAGGIO	<p><u>Utilizzare:</u> ricotta, mozzarella, crescenza, fior di latte, primo sale, quartiolo, grana e parmigiano.</p> <p><u>Sconsigliati:</u> formaggi molto grassi, piccanti (mascarpone, gorgonzola, pecorino, ecc.).</p> <p><u>Raccomandazione:</u> i formaggi sostituiscono il secondo piatto.</p>
SALUMI	<p><u>Utilizzare:</u> Prosciutto cotto, crudo e bresaola (privati del grasso visibile).</p> <p><u>Escludere:</u> altri salumi ed insaccati (salame, coppa, mortadella, salsicce, cotechini, wurstel).</p>

UOVA	<u>Utilizzare:</u> max 2 uova alla settimana. <u>Cottura:</u> senza grassi. Risultano più digeribili alla coque e in camicia.
VERDURA	Le verdure risultano più digeribili se cotte, passate ed a purea. <u>Utilizzare:</u> preferire le verdure più tenere, meno indigeste e poco fibrose come patate, carote, zucchine, spinaci teneri, fagiolini senza filo, pomodori senza buccia e semi, cuori di insalata tenera, cuore di carciofo, COTTE e a piccoli pezzi o tritata. <u>Sconsigliati:</u> verdura fibrosa ed indigesta come finocchi, catalogna, peperoni, cetrioli, legumi.
LEGUMI	Si consiglia inizialmente di non utilizzarli in quanto possono rimanere indigesti e indurre flatulenza. Reintrodurli nella dieta solamente passati e cotti.
FRUTTA	<u>Utilizzare:</u> tutta la frutta di stagione ben matura, fresca o cotta, frullata o in macedonia privata della buccia. Inizialmente frutta cotta o in purea o spremuta d'agrumi ben filtrata. Consumare la frutta senza buccia e priva di semi. Preferibilmente lontana dai pasti. <u>Escludere:</u> frutta acerba, castagne, frutta secca, sciroppata, candita, disidratata.
GRASSI E CONDIMENTI	<u>Utilizzare:</u> olio di oliva (meglio extra vergine), olio di semi di mais, girasole, di soia, preferibilmente a CRUDO sulle pietanze. <u>Saltuariamente:</u> l'utilizzo di burro preferendolo CRUDO (10g olio = 10g burro). <u>Escludere:</u> margarina, lardo, strutto, oli di semi vari, panna, salse e grassi animali.
BEVANDE	<u>Utilizzare:</u> acqua naturale o minerale non gassata, tisane, orzo, camomilla, tè e caffè leggeri sono meglio tollerati se assunti con biscotti o pane o fette biscottate. Bere a piccoli sorsi. <u>Limitare:</u> Vino. Utilizzare solo vini leggeri e in piccole quantità durante il pasto. <u>Escludere:</u> aperitivi, sciroppi, alcolici e superalcolici, distillati, bevande gassate.
DOLCIUMI	<u>Utilizzare:</u> zucchero, miele, marmellata, biscotti secchi, amaretti e dolci semplici fatti in casa in modeste quantità. <u>Escludere:</u> cacao, cioccolato, torte e dolci farciti con creme e/o liquori, gelato.
VARIE	<u>Escludere:</u> cibi piccanti, molto speziati, droghe, aceto, salse (maionese, salsa tonnata, ecc.), alimenti sott'olio e in salamoia, grassi e brodi di carne.

La maggior parte dei pazienti con colostomia possono ritornare gradualmente ad un'alimentazione normale dopo l'intervento chirurgico; le modificazioni dietetiche sono basate sulla tolleranza individuale del paziente quindi un alimento che può dare problemi ad una persona può non dare ad altre, è consigliabile perciò aggiungere gradualmente nuovi cibi alla dieta e di osservare la risposta personale all'alimento.

RACCOMANDAZIONI:

- I. **Bere adeguatamente** durante la giornata. La quantità di liquidi ingeriti influenza la consistenza della feci e quindi potrà essere aumentato o ridotta secondo la necessità (almeno 2 litri). Si consiglia di bere soprattutto fra un pasto e l'altro, evitando le bevande gassate e le bevande troppo fredde o troppo calde.

2. **Evitare cibi ricchi di grassi:**
 - carni grasse
 - pesci grassi
 - formaggi molto grassi
 - salumi grassi
 - cibi fritti
 - brodo di carne grasso

3. Si consigliano **preparazioni semplici e poco condite**. Scegliere dei metodi di cottura "più leggeri" come al vapore, bollitura, alla griglia, al forno, al cartoccio, preferendo i grassi vegetali crudi (olio d'oliva, meglio extra vergine, di girasole, di mais, di soia) e limitando i grassi animali (burro, lardo, panna).

4. Si consiglia di **consumare una adeguata quantità di frutta e verdura** dato che una dieta povera di fibre favorisce la stitichezza, il meteorismo da fermentazione eccessiva e irritazioni alla mucosa.

5. **Masticare lentamente e bene** per favorire i processi digestivi ed evitare o ridurre il rischio di ostruzione della stomia.

6. **Frazionare i pasti** durante l'arco della giornata (colazione + pranzo + cena + spuntini) per favorire la digestione, tenere sotto controllo la motilità intestinale e diminuire la formazione di gas nell'intestino. Per ridurre le feci notturne si consiglia di consumare un **pasto serale moderato**.

7. Si consiglia di **non aumentare eccessivamente di peso** per non danneggiare la funzionalità della stomia.

8. **Evitare cibi e bevande troppo caldi o troppo freddi** per prevenire un aumento della peristalsi intestinale.

9. Si consiglia di compilare un "**diario alimentare**" per indicare gli alimenti e le bevande che non hanno e hanno dato effetti indesiderati.

10. Le persone portatrici di colostomia dovrebbero seguire una dieta libera eliminando solo gli alimenti in grado di produrre alterazione dell'alvo, meteorismo e cattivi odori. Si consiglia di **evitare gli alimenti responsabili della formazione di Gas e cattivi odori** e consumare alcuni alimenti che ne prevengono la formazione.

RESPONSABILI di FORMAZIONE di GAS e CATTIVI ODORI	AZIONE ANTIODORE
<ul style="list-style-type: none"> - Legumi: lenticchie, fagioli, fave, ceci, soia, piselli - Pesce fritto e molto grasso (anguilla, capitone) - Carni grasse e affumicate - Pasta e pane poco cotti - Spezie (peperoncino, curry, pepe, ecc.) - Bevande gassate - Birra e superalcolici - Gomma da masticare - Alcune verdure: cavolo, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, scorzanera, broccolo, crauti, rafano, aglio, cipolla, scalogno, porri, funghi, asparagi, finocchi, cetrioli, rape, ravanelli, peperoni, sedano - Alcuni frutti: anguria, melone, avocado, castagne, frutta secca (noci, nocciole, ecc.) - Uova - Grassi animali - Panna montata, frappè, frullati - Dolcificanti artificiali (sorbitolo) 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogurt (arricchisce la flora batterica intestinale) - Succo di mirtilli - Prezzemolo - Lattuga e spinaci bolliti

11. Per diminuire la formazione di gas può essere utile:

- Evitare di coricarsi dopo avere mangiato in quanto la posizione orizzontale può interferire con la normale eruttazione dell'aria contenuta nello stomaco e aumenta la possibilità che il gas passi nel duodeno.
- Praticare un regolare esercizio fisico
- Evitare stress