



INDICAZIONI DIETETICHE PER ILEOSTOMIA

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>Preferire: latte parz. e totalmente scremato (preferibilmente fresco), yogurt magro.</p>
PASTA	<p>Utilizzare: 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>Escludere: pasta e riso integrale, primi piatti elaborati.</p> <p>Condimento: pomodoro fresco <i>passato</i>, olio extra vergine d'oliva e/o burro preferibilmente crudi, brodo vegetale <i>colato</i> o di carne magro sgrassato o di dado senza glutammato.</p>
PANE	<p>Utilizzare: pane comune tostato, cracker e grissini senza grassi (all'acqua), fette biscottate.</p> <p>Escludere: 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>Utilizzare: 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>Escludere: carni grasse e frattaglie.</p> <p>Cottura: preferire cotture senza grassi (ferri, vapore, cartoccio, lessatura, griglia).</p> <p>L'olio va aggiunto preferibilmente crudo a cottura ultimata.</p> <p>La pelle del pollame va eliminata prima della cottura.</p>
PESCE	<p>Utilizzare: 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>Escludere: i pesci semigrassi e grassi: carpa, coregone, orata d'allevamento, salmone, sgombro, tonno, triglia, capitone, aringhe. Evitare molluschi e crostacei.</p> <p>Cottura: Vedi carne.</p>
FORMAGGIO	<p>Utilizzare: ricotta, mozzarella, crescenza, fior di latte, primo sale, quartirolo, grana e parmigiano (secondo la tolleranza individuale).</p> <p>Sconsigliati: formaggi molto grassi, piccanti (mascarpone, gorgonzola, pecorino, ecc.).</p> <p>Raccomandazione: i formaggi sostituiscono il secondo piatto.</p>

SALUMI	<p><i>Utilizzare:</i> Prosciutto cotto, crudo e bresaola (privati del grasso visibile); preferibilmente tritati.</p> <p><i>Escludere:</i> altri salumi ed insaccati (salame, coppa, mortadella, salsicce, cotechini, wurstel).</p>
UOVA	<p><i>Utilizzare:</i> max 2 uova alla settimana.</p> <p><i>Cottura:</i> senza grassi. Risultano più digeribili alla coque e in camicia.</p>
VERDURA	<p>Le verdure risultano più digeribili se cotte, passate ed a purea.</p> <p><i>Utilizzare:</i> inizialmente preferire le verdure centrifugate, patate e carote sotto forma di purea; passare gradualmente (a seconda della tolleranza individuale) a verdure più tenere, meno indigeste e poco fibrose come zucchine, spinaci teneri, fagiolini senza filo, pomodori senza buccia e semi, cuori di insalata tenera, cuore di carciofo, COTTE e a piccoli pezzi o tritate.</p> <p><i>Sconsigliati:</i> verdura fibrosa ed indigesta come finocchi, catalogna, peperoni, cetrioli, legumi.</p>
FRUTTA	<p><i>Utilizzare:</i> inizialmente spremute di frutta ben filtrate o centrifugate; successivamente frutta cotta o in purea senza buccia e semi; passare poi gradualmente, a seconda della tolleranza individuale, a tutta la frutta di stagione ben matura, fresca o cotta, frullata o in macedonia privata della buccia e semi. Consumare la frutta preferibilmente lontana dai pasti.</p> <p><i>Escludere:</i> frutta acerba, castagne, frutta secca, sciroppata, candita, disidratata.</p>
GRASSI E CONDIMENTI	<p><i>Utilizzare:</i> olio di oliva (meglio extra vergine), olio di semi di mais, girasole, di soia, preferibilmente a CRUDO sulle pietanze.</p> <p><i>Saltuariamente:</i> l'utilizzo di burro preferendolo CRUDO (10g olio=10 g burro).</p> <p><i>Escludere:</i> margarina, lardo, strutto, oli di semi vari, panna, salse e grassi animali.</p>
BEVANDE	<p><i>Utilizzare:</i> acqua naturale o minerale non gassata, tisane, orzo, camomilla, tè e caffè leggeri in modiche quantità, sono meglio tollerati se assunti con biscotti o pane o fette biscottate. Bere a piccoli sorsi.</p> <p><i>Limitare:</i> Vino. Utilizzare solo vini leggeri e in piccole quantità durante il pasto (se ben tollerato).</p> <p><i>Escludere:</i> aperitivi, sciroppi, alcolici e superalcolici, distillati, bevande gassate.</p>
DOLCIUMI	<p><i>Utilizzare:</i> zucchero, miele, marmellata, biscotti secchi, amaretti e dolci semplici fatti in casa in modeste quantità.</p> <p><i>Escludere:</i> cacao, cioccolato, torte e dolci farciti con creme e/o liquori, gelato.</p>
VARIE	<p><i>Escludere:</i> cibi piccanti, molto speziati, droghe, aceto, salse (maionese, salsa tonnata, ecc.), alimenti sott'olio e in salamoia, grassi e brodi di carne.</p>

Le persone portatrici di *ileostomia* dovrebbero seguire una dieta che aiuti a:

- rendere più consistenti le feci
- reintegrare la perdita di liquidi.

RACCOMANDAZIONI:

1. **Bere molto** durante la giornata aiuta a reintegrare le perdite dei liquidi e a prevenire la disidratazione (sete intensa, secchezza della pelle e delle fauci, urine di colore scuro, crampi muscolari). Si consiglia di consumare **2-3 litri** di liquidi sotto forma di acqua , tisane, brodi, centrifugati di frutta e/o verdura. Si consiglia di bere soprattutto fra un pasto e l'altro.
2. Si consiglia di arricchire la dieta con alimenti ricchi di **sodio e potassio** per prevenire la disidratazione: spremute, centrifugati di frutta e verdura, banane, patate, brodi vegetali ed eventualmente integratori salini.
In estate e durante esercizi fisici si consiglia di aumentare la quantità di liquidi.
3. **Limitare cibi ricchi di grassi:** carni grasse, pesci grassi, formaggi molto grassi, salumi grassi, cibi fritti, brodo di carne grasso.
4. 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).
5. Si consiglia di non abbandonare ed escludere alcuni alimenti dalla dieta, ma , in base alla propria tollerabilità, di introdurre un alimento alla volta e di verificarne l'effetto sulla digestione, l'assorbimento e l'eliminazione.
6. Si consiglia di compilare un **“Diario Alimentare”** nel quale si deve indicare:
 - Gli alimenti consumati, evidenziando quelli responsabili di disturbi e problemi
 - La frequenza delle scariche
 - Come si presentano le feci: liquide, pastose, solide.
7. Si consiglia di **evitare gli alimenti che aumentano la velocità del transito intestinale** che possono anche essere causa di ostruzione e preferire quelli che ne rallentano la velocità.

AUMENTANO la velocità del transito intestinale

- Pasta, riso e prodotti da forno integrali
- Frutta: ananas, kiwi, cachi, frutti bosco, pere, nespole, fichi, castagne, frutta secca, prugne , susine, buccia e semi della frutta
- Verdura: cruda, legumi, carciofi, melanzane, cavolo, radicchio rosso, barbabietola, finocchi, asparagi, funghi, porri, sedano, rape, catalogna, scorzanera
- Cibi molto grassi: carni e pesci grassi, panna, formaggi grassi, salumi grassi, brodo grasso, cibi fritti
- Latte intero, panna
- Carni dure e fibrose
- Dolci molto zuccherini e grassi
- Alcolici (vino, birra, spumante, ecc.)
- Caffè in quantità abbondanti
- Bevande gassate, molto calde o fredde
- Liquirizia e gomme da masticare
- Cioccolato
- Brodi di carne
- Spezie

8. Si consiglia di evitare gli alimenti responsabili della formazione di Gas e cattivi odori.

RESPONSABILI di FORMAZIONE di GAS e CATTIVI ODORI
<ul style="list-style-type: none">- Legumi: lenticchie, fagioli, fave, ceci, soia, piselli- Pesce fritto e molto grasso (anguilla, capitone)- Carni grasse e affumicate- Pane e pasta poco cotti- Spezie (peperoncino, pepe, senape, curry, ecc.)- Bevande gassate- Birra e superalcolici- Gomma da masticare- Alcune verdure: cavolo, cavolfiore, cavoletti di Bruxelles, scorzanera, crauti, rafano, broccolo, 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 e frullati- Dolcificanti artificiali (sorbitolo)

9. E' importante introdurre alimenti con azione antiodore:
- succo di mirtillo
 - yogurt
 - prezzemolo
 - lattuga e spinaci bolliti
10. **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
11. **Masticare lentamente e bene** per favorire i processi digestivi ed evitare o ridurre il rischio di ostruzione della stomia.
12. **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. Non saltare mai i pasti in quanto ci può essere un aumento del gas se l'intestino è vuoto. Per ridurre le feci notturne si consiglia di consumare un **pasto serale moderato**.
13. **Evitare cibi e bevande troppo caldi o troppo freddi** per prevenire un aumento della peristalsi intestinale.
14. Si consiglia di **non aumentare eccessivamente di peso** per non danneggiare la funzionalità della stomia.