



# INDICAZIONI DIETETICHE E COMPORAMENTALI PER PAZIENTI PORTATORI DI ILEOSTOMIA E COLOSTOMIA DESTRA

## Introduzione

Negli ultimi decenni, la problematica relativa alle stomie addominali, ha acquistato un'importanza sempre maggiore.

Fino a pochi anni fa lo stomizzato, una volta dimesso dall'ospedale, rientrava in una società impreparata ad accoglierlo, con una disinformazione sulle varie problematiche psico-fisiche e sociali che costellano la quotidianità di questi pazienti.

L'aumentata sensibilizzazione verso la gestione dei soggetti portatori di derivazione intestinale e l'affinamento delle tecniche chirurgiche hanno portato, gradualmente, a concrete possibilità di un pieno reinserimento sociale grazie ad una serie di interventi volti a migliorare l'aspetto qualitativo oltre che quantitativo della vita.

Questo libretto vuole venire in aiuto al paziente con consigli per gestire al meglio l'alimentazione e a prevenire eventuali complicanze.

«In mezzo alle difficoltà può nascondersi un'opportunità»

COGNOME:

NOME:

DATA:

CENTRO DI RIFERIMENTO:

## ILEOSTOMI A



## COLOSTOMIA DESTRA



Una riduzione più o meno cospicua della superficie intestinale può provocare alterazioni di vario grado della capacità assorbitiva degli alimenti e dell'acqua.

Al fine di mantenere un sano stato di nutrizione occorre quindi seguire alcune semplici regole soprattutto nella fase iniziale post dimissione per consentire all'organismo di reintegrare le sostanze perse attraverso la stomia.



# INDICAZIONI COMPORTAMENTALI

- Controllare periodicamente il peso corporeo per evitare un brusco aumento/calò ponderale.
- Frazionare l'alimentazione in più pasti (almeno 5-6 al giorno) di piccolo volume.
- Compilare un diario alimentare annotando tutti gli alimenti consumati per poter identificare quelli che creano problemi.
- Controllare quotidianamente il volume delle urine (attenzione ad un volume < 1000 ml al giorno) e delle perdite dalla stomia.
- Imparare a riconoscere e riferire i segni della disidratazione.
- Evitare l'uso di gomme da masticare e il fumo.



# EVITARE LA DISIDRATAZIONE

La disidratazione si manifesta con:

- rapida perdita di peso
- ridotta emissione di urine che hanno anche un colore più scuro
- senso di sete
- secchezza della bocca, della lingua, delle labbra, degli occhi, della pelle
- calo della pressione
- eccessive perdite di liquidi dall'ileostomia (> 800-1000 ml o svuotamento del sacchetto 5 - 8 volte al giorno).

La disidratazione si previene bevendo a sufficienza per compensare le perdite totali di liquidi dal corpo (stomia, urine, feci, sudore, etc.).

## **Quanto bere?**

1000 ml + perdite dalla stomia

(salvo diverse indicazioni date durante la visita)

Esempio: se le perdite dalla stomia sono 800 ml occorre bere 1800 ml al giorno.

## Quando e cosa bere?

- Bere in modo frazionato nel corso delle 24 ore, a piccoli sorsi e preferibilmente lontano dai pasti
- Evitare le bevande troppo fredde o troppo calde perché aumentano la peristalsi intestinale
- Evitare le bevande gassate perché aumentano il contenuto del gas intestinale e possono gonfiare la stomia
- Bere con moderazione le bevande contenenti caffeina (ad esempio il caffè) in quanto possono avere effetti diuretici
- Evitare di bere durante la sera per ridurre le scariche intestinali durante la notte
- Evitare il vino, le bevande alcoliche e il caffè perché possono essere irritanti per la mucosa intestinale ed avere un effetto lassativo e diuretico
- Sono consigliate le bevande reidratanti glucosaline (secondo indicazioni fornite durante la visita) per ridurre la diarrea e per favorire il riassorbimento di acqua da parte dell'intestino.



# INDICAZIONI DIETETICHE

- Eliminare dalla dieta solo gli alimenti effettivamente non tollerati. Non sono necessarie drastiche restrizioni alimentari ma è importante reintrodurre, con gradualità e uno alla volta, tutti gli alimenti testandone la tollerabilità individuale.
- Inserire un nuovo cibo per volta nella dieta in piccola quantità in modo da valutarne la tolleranza. Se un cibo causa problemi, eliminarlo temporaneamente e riprovare ad assumerlo dopo 2 - 3 giorni.
- Mangiare lentamente masticando bene.
- Scegliere metodi di cottura semplici: al vapore, bolliti, alla griglia, al forno, al cartoccio.
- Iniziare il pasto consumando il secondo piatto (es pesce, carne ecc) e, solo successivamente, il primo piatto.
- Consumare preferibilmente frutta cotta, passata o centrifugata. La frutta fresca è concessa purché ben matura e privata di semi e buccia.

# QUALI CARATTERISTICHE DOVRA' AVERE LA DIETA

- Equilibrata dal punto di vista proteico: scegliere preferibilmente il secondo piatto ricco in proteine (carne bianca o rossa, pesce, uova, formaggi in base alla tolleranza individuale)
- Ricca in vitamine e sali minerali (sodio, potassio, calcio, magnesio e fosforo) assumendo centrifugati di frutta e verdure (in piccole quantità inizialmente per testarne la tolleranza individuale) ed integratori salini da assumere a piccoli sorsi lontano dai pasti
- Povera di grassi: limitare l'uso di cibi molto grassi o molto elaborati e preferire metodi di cottura semplici
- Povera di fibre: evitare alimenti integrali, legumi e inizialmente anche le verdure cominciando a inserire solo patate, carote e zucchine. Più avanti testare altre verdure evitando quelle più fibrose (carciofi, asparagi, sedano) e con semi (pomodori, melanzane). Dove possibile eliminare semi e bucce, specie dalla frutta. Assumere prodotti da forno derivati da farine raffinate, evitare cereali integrali in chicco, mais dolce e pop corn.

# IL CATTIVO ODORE DELLE FECCI

## Aumentano il cattivo odore

- Legumi
- Cavolo, cavolfiore, crauti, broccoli, asparagi, aglio, cipolla, porri, funghi, cetrioli, peperoni, finocchi, cavolini di Bruxelles, minestrone e passati di verdure
- Pesce fritto e molto grasso, carni affumicate
- Pane e pasta poco cotti
- Insaccati e salumi
- Uova
- Spezie e salse (peperoncino, pepe, senape, curry, paprika)
- Panna montata, frappè e frullati
- Anguria, melone, castagne, frutta secca
- Bevande gassate, birra e superalcolici
- Dolcificanti artificiali tipo sorbitolo

## Riducono il cattivo odore

- Succo di mirtillo
- Prezzemolo
- Yogurt
- Spinaci o lattuga lessati
- Spremuta di agrumi (se non irritano la stomia)

# LA DENSITA' DELLE FECCI

## Riducono la densità

- Alimenti integrali (pasta, cereali e prodotti da forno ...)
- Alimenti stagionati (formaggi molto grassi e fermentati, insaccati)
- Pesce grasso e carni grasse
- Fritture in genere
- Brodo grasso di carne
- Latte intero e panna
- Peperoncini piccanti e spezie
- Frutta cotta, succo di mela e d'uva, prugne, fichi
- Caffè e bevande gassate
- Dolci elaborati e grassi, cioccolato, gelato

## Aumentano la densità

- Mele, banane, carote crude
- Pane, pasta, farinacei e patate
- Pesce lesso
- Carne bianca



# LA FORMAZIONE DI GAS

## Alimenti che tendono a formare gas

- Legumi (in particolare tutte le varietà di fagioli soprattutto secchi e piselli)
- Asparagi, broccoli, cavoletti, cavoli, cavolfiori, cipolle, radicchio, crauti, rape
- Mele, banane, prugne, uva, eccessive quantità di frutta
- Quantità eccessive di latte, gelati, formaggi
- Fritture, carni grasse, panna, salse, sughi, dolci
- Bevande gassate

## Altri fattori che aumentano la formazione di gas

- Stress
- Fumo di pipa o di sigaretta
- Uso di gomma da masticare o di tabacco
- Pasti consumati velocemente
- Edentulia parziale
- Deglutizione di bocconi troppo grossi o liquidi in quantità esagerate
- Bere con la cannuccia o dalla bottiglia
- Restare inattivo o a riposo subito dopo i pasti

# BREVE GUIDA ALLA SCELTA DEGLI ALIMENTI

ALIMENTI	DA UTILIZZARE	DA ESCLUDERE
<b>Latte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Latte o yogurt intero o parzialmente scremato preferibilmente fresco</li></ul> <p>Se il latte risultasse poco digeribile è consigliabile consumare quello ad alta digeribilità</p>	
<b>Dolciumi e varie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Zucchero, miele, marmellata, biscotti secchi, amaretti, dolci semplici fatti in casa in modeste quantità</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Cacao, cioccolato, torte e dolci farciti con creme o liquori, gelato</li><li>● Cibi piccanti, molto speziati, aceto, salsa tonnata, alimenti sott'olio o in salamoia, brodo grasso di carne</li></ul>
<b>Bevande</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Acqua naturale o minerale non gasata, tisane, orzo, camomilla. Thè e caffè leggeri in modiche quantità</li><li>● Bere a piccoli sorsi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Aperitivi, sciroppi, alcolici e superalcolici, distillati, bevande gassate</li></ul>

# BREVE GUIDA ALLA SCELTA DEGLI ALIMENTI

ALIMENTI	DA UTILIZZARE	DA ESCLUDERE
<b>Primi piatti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pasta preferibilmente di piccolo formato; riso; farina di mais; orzo brillato; semolino; creme di riso; gnocchi di patate.</li><li>● Preferire la cottura al dente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pasta e riso integrali, creme di cereali integrali</li></ul>
<b>Condimenti da utilizzare per i primi piatti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pomodoro fresco passato, olio extravergine di oliva e/o burro, brodo vegetale colato o di carne magro</li></ul>	
<b>Grassi e condimenti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Olio di oliva extravergine preferibilmente a crudo. Saltuariamente burro, meglio se crudo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Margarina, lardo, strutto, oli di semi vari, panna, salse</li></ul>

# BREVE GUIDA ALLA SCELTA DEGLI ALIMENTI

ALIMENTI	DA UTILIZZARE	DA ESCLUDERE
<b>Carne</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Parti magre, e preferibilmente tritate, di: agnello, capretto, cavallo, coniglio, maiale, manzo, pollo, tacchino, vitello</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Carni grasse e frattaglie</li></ul>
<b>Pesce</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pesce azzurro, cernia, dentice, orata, halibut, sogliola, palombo, trota, merluzzo, rombo, scorfano, tinca, nasello, salmone, tonno, pesce spada</li></ul>	
<b>Formaggio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Ricotta, mozzarella, crescenza, fior di latte, primo sale, quartirolo, grana e parmigiano</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Formaggi molto grassi, piccanti e fermentati: mascarpone, gorgonzola, pecorino, ...</li></ul>

# BREVE GUIDA ALLA SCELTA DEGLI ALIMENTI

ALIMENTI	DA UTILIZZARE	DA ESCLUDERE
<b>Salumi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Bresaola, prosciutto cotto e crudo privi di grasso</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Salumi ed affettati grassi (salame, wurstel, mortadella, salsiccia, cotechino, zampone, coppa, pancetta).</li></ul>
<b>Uova</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● In quantità di 2 per 2 volte alla settimana ben cotte, se gradite</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Maionese casalinga</li></ul>

# BREVE GUIDA ALLA SCELTA DEGLI ALIMENTI

ALIMENTI	DA UTILIZZARE	DA ESCLUDERE
<b>Verdure</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Inizialmente preferire verdure centrifugate, patate e carote sotto forma di purea.</li><li>● Passare in modo graduale a seconda della tolleranza a verdure più tenere, come zucchini, fagiolini senza filo, pomodori senza buccia e semi, cuori di insalata tenera.</li><li>● Le verdure sono più digeribili se cotte, tritate o a piccoli pezzi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Finocchi, catalogna, peperoni, cetrioli, funghi, legumi e verdure fibrose</li></ul>
<b>Frutta</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Inizialmente spremute di frutta ben filtrate o centrifugate; successivamente frutta cotta o in purea senza buccia e semi.</li><li>● Gradualmente passare a tutta la frutta di stagione ben matura fresca o cotta o frullata, priva di buccia e semi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Frutta acerba, castagne e frutta secca, sciroppata, disidratata, candita</li></ul>

# ESEMPIO DI DISTRIBUZIONE DEGLI ALIMENTI NELLA GIORNATA

## **COLAZIONE**

Caffè o tè a piacere dolcificato con zucchero o miele  
+

Latte (se tollerato oppure ad alta digeribilità) 1 tazza  
oppure yogurt naturale o omogeneo con frutta  
frullata n. 1 vasetto +

Fette biscottate oppure pane, grissini, cracker o  
gallette o torte semplici senza creme +

Marmellata di frutta consentita se gradita

## **META' MATTINA E META' POMERIGGIO**

Yogurt naturale o omogeneo con frutta frullata  
oppure budino senza lattosio n. 1 vasetto oppure  
cracker o grissini +

parmigiano o formaggio stagionato o affettati  
consentiti

# ESEMPIO DI DISTRIBUZIONE DEGLI ALIMENTI NELLA GIORNATA

## PRANZO E CENA

### Primo piatto

Pasta una PICCOLA PORZIONE (circa 30 - 40 g)

oppure riso, semolino, pasta ripiena, pasta fatta in casa, gnocchi, pasta al forno

condita con pomodoro passato al setaccio o ragù o pesce + olio o burro + parmigiano

NO sughi con verdure non permesse

NO MINESTRE DI VERDURA O PASSATI DI VERDURA

### Secondo piatto

Carne vitello o pollame o coniglio oppure pesce oppure formaggio SOLO STAGIONATO oppure prosciutto cotto\crudo, bresaola, manzo, affettato di tacchino oppure n. 2 uova

### Contorno

Patate oppure carote e zucchine

### Prodotti da forno

Pane (se gradito) non integrale preferire pane bianco oppure grissini o cracker

### Frutta

Mela, banana, pera, pesca ben matura, spremuta d'arancia o pompelmo filtrata

TUTTA LA FRUTTA DEVE ESSERE SENZA BUCCIA E SEMI

### Condimento

Olio extravergine



# ASSOCIAZIONI

ASSOCIAZIONE ITALIANA STOMIZZATI E MALATI  
ONCOLOGICI REGIONE PIEMONTE ONLUS

[www.aistomorbpiemonte.org](http://www.aistomorbpiemonte.org)

FAIS, Federazione Associazioni Incontinenti e  
Stomizzati ONLUS

[www.faisitalia.it](http://www.faisitalia.it)

AMICI Onlus, Associazione Nazionale per le Malattie  
Infiammatorie Croniche dell'Intestino

<https://amiciitalia.eu>



A CURA DI:

GDS DIETISTI RETE ONCOLOGICA PIEMONTE  
E VALLE D'AOSTA

Referente: Paola D'Elia

Partecipanti:

- ▣ Paola Coata
- ▣ Eliana Governa
- ▣ Daniela Piccillo
- ▣ Rossana Stradiotto
- ▣ Alessandra Valla
- ▣ Liliana Vianello

Coordinatore: Fulvia Canaletti