

Boletín Electrónico Ostomía

Febrero 2016

Dietoterapia

Alimentos de adaptación al postoperatorio y de ampliación.

Nuestra alimentación es un factor fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo y por ello le tenemos que prestar especial atención, sobre todo aquellos pacientes recientes portadores de una ostomía ya que su función y fisiología digestiva se ve alterada tras la operación; por ello es necesario una mayor comprensión de los aspectos nutricionales en pacientes ostomizados para poder brindar una asistencia interdisciplinaria de alta calidad al paciente.

Una alimentación sana y equilibrada, es fundamental para una dieta rica y variada que evite posibles carencias alimentarias, siendo necesaria la ingesta de líquidos en gran cantidad.

Un paciente ostomizado debe tener atención a nuevas disciplinas alimentarias, todas ellas para mejorar el bienestar digestivo, la absorción óptima de alimentos y controlar en la manera de lo posible la cantidad de excedentes y la periodicidad en su excreción.

Estos pacientes deben

- Fraccionar la ingesta de alimentos de 5 a 6 tomas al día en intervalos regulares, en pequeñas cantidades.
- Comer despacio y masticar bien los alimentos para evitar que se forme aire. Alimentos a temperatura ambiente.
- Ingerir líquidos una hora antes de comer o después para evitar que el vaciado gástrico no sea rápido.
- Preparar los alimentos con cocciones sencillas, como hervidos, en papillote, al horno o grill.
- Evitar el aumento de peso ya que modificaría la forma de la pared abdominal dificultando la adaptación del dispositivo.

No es necesaria una dieta estricta, pero si prudente con ciertos alimentos que pueden producir gases, diarreas o estreñimiento.

Acto seguido de una colostomía los productos alimentarios más aconsejables para el paciente son:

- Leche sin lactosa o leche de almendras
- Carnes blancas o pollo
- Pescados blancos no grasos
- Huevo cocido
- Jamón cocido
- Cereales como arroz y pasta hervidos
- Patatas hervidas o en puré
- Azúcar
- Aceite de oliva y mantequilla
- Cuidar el exceso de condimentación. Aderezar con sal y laurel.

Posteriormente podremos ir incorporando nuevos alimentos poco a poco; nunca se deben de comer dos alimentos a la vez ya que el fin de esto es comprobar la tolerancia a cada alimento.

Ejemplos de los mismos son:

- Quesos, blancos y suaves.
- Carnes rojas y aves
- Mariscos como gambas y langostinos
- Frutas en zumo, licuadas o en puré
- Cereales como fécula de maíz
- Pan tostado y pan de molde
- Infusiones suaves de café te.

Una vez que no se detecten intolerancias a los alimentos mencionados anteriormente, podremos seguir añadiendo productos como:

- Verduras en puré como calabacín, calabaza, alcachofa... y posteriormente una vez que no veamos intolerancias, seguimos con judías verdes, berenjenas, lechuga y endivias entre otros.
- Frutas maduras como plátano, peras, uvas y evitar los cítricos
- Otros quesos y embutidos más fuertes.
- Bollería

Así mismo existen alimentos a evitar como:

- Alimentos que producen gas como espárragos, guisantes, habas, garbanzos, repollo y coliflor. Quesos brie y roquefort, melón, frutos secos, bebidas carbonatas, cerveza y leche.
- Alimentos ricos en fibra vegetal como frutas tipo kiwi, fresa y naranjas, así como vegetales crudos en ensaladas, vegetales cocidos como las espinacas o las acelgas y el pan integral
- Alimentos cocinados con grasas y muchas especias que originan digestiones difíciles
- Comidas con elementos fuertes como ajo y cebolla