

CONSEJOS NUTRICIONALES PARA DISFRUTAR DEL VERANO CON TU OSTOMÍA

#VeranoConOstomia #AlimentaciónSaludable #LaOstomiaTeDaLaVida



El yogur y los arándanos te ayudarán a controlar la microbiota intestinal y reducir las infecciones de orina, tan frecuentes en verano. Puedes tomarlo en el desayuno, como snack o en forma de helado



Y no olvides...

- ✓ Llevar siempre dispositivos de recambio y para el cuidado de la piel
- ✓ Vaciar la bolsa antes de bañarse en el mar, la piscina...
- ✓ Ojo con el calor extremo: puede deteriorar tus dispositivos
- ✓ Aplica la crema solar después de colocar la bolsa



Modera el consumo de alcohol y bebidas con gas. Evitarás la hinchazón y mejorarás el tránsito intestinal. Evita frutos secos y alimentos con un alto porcentaje de fibra insoluble que aumentan la velocidad del tránsito y pueden obstruir el estoma. Están desaconsejados alimentos como el coco, la piña, el maíz o las semillas

Evita tomar bebidas isotónicas y añade sal a las comidas, ya que la pérdida de electrolitos por la ostomía puede producir bajadas de tensión e incluso desmayos



Consumo alimentos ricos en Omega-3, como el pescado azul, por su efecto antiinflamatorio (salmón, caballa, atún, arenques y sardinas)

Los alimentos ricos en carotenos te ayudarán a broncearte y protegerán tu tracto urinario de las infecciones de orina, una de las principales preocupaciones en la urostomía. Toma alimentos como zanahorias, tomate, melón o espinacas



Los helados de hielo son una buena opción para mantenerse hidratado entre horas. Esto es clave en pacientes con una ileostomía



Modera el consumo de comidas grasas para evitar la secreción de bilis por su efecto irritante



Hidrátate. Recuerda que pierdes agua por la ostomía. Bebe entre 2 y 2,5l de líquidos al día, si no hay contraindicación



Recuerda que el cambio en tu rutina diaria puede alterar tu tránsito intestinal

