

# Conselhos alimentares para cuidar da sua **ileostomia**



**Coloplast**



**Comer e hidratar-se bem são necessidades vitais. Comer bem proporciona um bem-estar incomparável. É um deleite para o paladar, os olhos e o olfato. Hidratar-se bem é garantir uma boa absorção dos alimentos.**

Ao comer alimentamos o nosso corpo, mas também vivemos momentos de partilha e convívio com a família ou amigos. É essencial que recupere esses momentos de relaxamento e convívio social.

Adotar bons hábitos antes da cirurgia permitirá que adapte mais facilmente a sua alimentação e hidratação após a mesma.

Passado o período pós-operatório e na ausência de outras patologias que impliquem restrições alimentares, é essencial que recupere o prazer de comer. **Com o tempo, o seu corpo readapta-se progressivamente, e pode retomar aos poucos os seus hábitos alimentares.**

Para retomar uma alimentação «prazerosa», terá de primeiro tranquilizar-se: ouvir o seu corpo e a reação aos alimentos é fundamental para que reconheça quais que lhe fazem bem e aqueles que podem causar desconfortos.

**Não existe uma regra geral, cada indivíduo tem as suas particularidades. No entanto, se os profissionais de saúde que o acompanham lhe recomendaram uma alimentação específica, é altamente recomendado que siga as suas instruções.**





# Nutrição

## Algumas dicas *antes da cirurgia*

Para melhorar a sua recuperação pós-operatória, é importante preparar-se bem para a cirurgia. É por isso que deverá:

- Praticar **atividade física** para ter uma boa percentagem de massa muscular
- Consultar um **nutricionista** para garantir que se alimenta adequadamente
- Adotar uma **dieta sem resíduos** 5 dias antes da operação. O objetivo é diminuir o volume das fezes para melhorar a preparação intestinal

## Algumas dicas *após a cirurgia*

Quanto mais cedo retomar a sua alimentação habitual após a intervenção, mais rapidamente o seu sistema intestinal voltará a funcionar normalmente. No entanto, será necessário fazer **algumas adaptações para solidificar as fezes e manter uma boa hidratação**:

- Coma pouco, mas com mais regularidade, tendo o cuidado de mastigar bem os alimentos;
- Prefira alimentos fáceis de digerir para favorecer a sua recuperação.

Pode comer **todos os alimentos sem restrições específicas**, mas é bom saber que alguns alimentos terão efeitos específicos nas fezes. Consuma frutas e legumes bem cozidos, sem casca e sem sementes, para facilitar a digestão, inclua proteínas magras para promover a recuperação dos tecidos e incorpore gorduras saudáveis, como azeite, para fornecer ácidos gordos essenciais.

Para ajudá-lo a identificá-los, foram criadas **fichas informativas** sobre nutrição no final deste livro.

## Desnutrição: elementos-chave a serem monitorizados

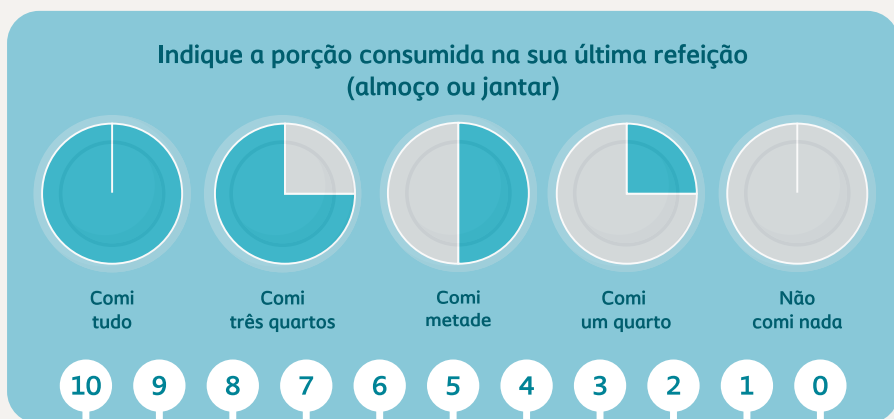
A desnutrição é a consequência de um **desequilíbrio nutricional entre as entradas e saídas de energia no corpo**. Portanto, é fundamental **garantir um bom equilíbrio nutricional para prevenir complicações**. Dois elementos principais devem ser particularmente monitorizados: perda de peso involuntária e redução da ingestão alimentar por mais de duas semanas.

### Como prevenir a desnutrição?

- Pesar-se duas vezes por semana inicialmente e, depois, uma vez por semana
- Adote uma alimentação oral diversificada
- Adote uma alimentação hiperenergética, hiperproteica e sólida: enriqueça as refeições e divida a alimentação (refeições frequentes)
- Introduzir fibras solúveis e, posteriormente, fibras insolúveis, sempre em associação com amidos para favorecer a assimilação

### Como detectar a desnutrição?

Existe uma maneira simples: compare o que comia em uma escala de 10 antes da cirurgia e o que come agora. Se o resultado for inferior a 8, fale com o seu médico.







# Hidratação

## Algumas dicas *antes* da cirurgia

Em média, uma pessoa pode perder cerca de 2,5 litros de água por dia, mas uma pessoa com uma ileostomia perde mais 0,8 a 1 litro. Por isso, é importante estar atento ao seu consumo de líquidos.

**Adotar bons hábitos antes da cirurgia permitirá que adapte mais facilmente a sua hidratação após a cirurgia.**

Pode já começar a integrar na sua alimentação **alimentos que promovem a hidratação**, como laticínios, proteínas animais magras, sumos de vegetais, gelados, etc.

O **sódio** e o **potássio** também são muito importantes para uma boa hidratação. Pode encontrá-los no sumo de laranja sem polpa, sumo de tomate, caldos, água de coco...

## Algumas dicas *após* a cirurgia

Após uma cirurgia de ileostomia, o seu intestino delgado precisará de algum tempo para se adaptar antes que possa lentamente reintegrar e consumir todos os alimentos. Isso também afeta a forma como o seu corpo digere e absorve os alimentos, uma vez que o intestino grosso já não é utilizado e, na maioria das vezes, poderá sofrer de desidratação.

Uma perda mais significativa de líquidos e minerais pode ocorrer, especialmente durante os primeiros meses após a operação. Por isso, precisará de beber mais do que antes para não ficar desidratado, dando preferência a bebidas salgadas, como caldos de legumes ou soluções de reidratação.



### Algumas dicas:

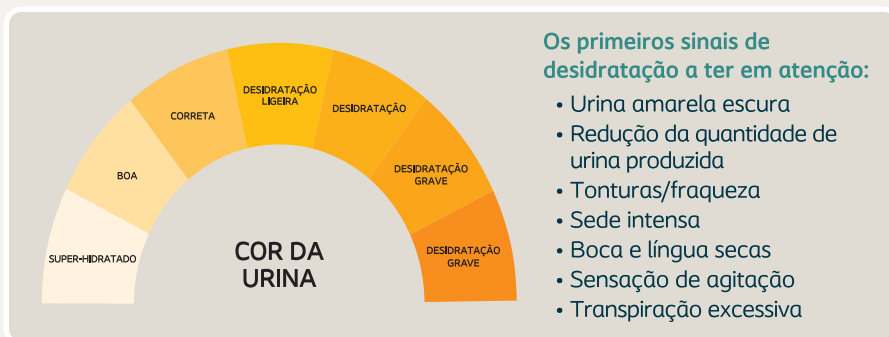
- Crie um ritual de consumo, por exemplo, beba um copo de líquido a cada duas horas para facilitar a absorção
- Beba fora das refeições para não aumentar o fluxo intestinal e dar tempo para que os nutrientes sejam absorvidos
- Quando sair, leve uma bebida consigo

## Desidratação: elementos-chave a monitorizar

Recomenda-se que todos os adultos bebam entre 1,5 e 2 litros de água por dia. Isso é ainda mais verdadeiro para pessoas com ileostomia, pois grande parte da água consumida é eliminada pela ostomia antes que possa ser absorvida pelo organismo.

### Como prevenir os primeiros sinais de desidratação?

Uma boa hidratação é essencial e deve permitir que a urina tenha uma cor amarela clara. Se a urina estiver mais escura, isso indica que a hidratação é insuficiente.<sup>1</sup>



### Recomenda-se então:

- Beber 1 a 1,5 litros por dia para se manter hidratado (para ajudar, anote o seu consumo diário de líquidos)
- Para facilitar a absorção, em vez de refrigerantes e bebidas açucaradas, opte por águas minerais com alto teor de sódio e bicarbonatos.

Esta água tem ainda a vantagem de facilitar a digestão. Pode mexer a água com uma colher para eliminar o máximo de gases antes de a ingerir.

### Algumas ideias de cocktails à base de eletrólitos:

- **Cocktail Agrum** : 1 litro de água + 1 laranja cortada em rodela com a casca + 1 limão cortado em rodela com a casca + ¼ de colher de chá de sal marinho não refinado.
- **Cocktail de coco** : 1 litro de água de coco + 4 litros de sumo de laranja fresco + 1 litro de sumo de limão fresco + 8 colheres de sopa de xarope de agave + ¼ de colher de chá de sal marinho não refinado.



Antes de mergulhar no léxico de termos relacionados à nutrição e na classificação dos diferentes alimentos, **aqui estão algumas dicas simples que podem ajudá-lo a regularizar o seu trânsito intestinal:**



Adote uma **alimentação saudável e equilibrada**



**Coma a horas regulares, sem saltar refeições.** Dê preferência a refeições distribuídas ao longo do dia: pequeno-almoço, almoço, jantar e dois lanches



15-20min

Coma à mesa, **dedicando o tempo necessário à refeição, sem distrações.** A sensação de saciedade surge 15 a 20 minutos após o início da refeição



**Mastigue devagar,** isso facilitará a digestão



**Hidrate-se suficientemente** e aumente a ingestão de líquidos em caso de calor intenso, prática desportiva ou esforços importantes para evitar a desidratação, especialmente nos casos das ileostomias



1 hora

**Aguarde pelo menos uma hora após comer** antes de praticar atividade física ou deitar-se



Este glossário foi concebido para ser um recurso valioso para profissionais de saúde, pacientes e os seus cuidadores. Ao fornecer definições claras e explicações detalhadas, ele ajuda a simplificar os termos técnicos e a promover uma alimentação saudável e equilibrada.

## ■ **Aminoácidos essenciais:**

São as unidades estruturais das proteínas que o corpo não consegue produzir e que devem ser obtidos através da alimentação.

**Fontes:** carnes, peixes, ovos, laticínios, leguminosas.

**Benefícios:** essenciais para o crescimento, a reparação dos tecidos e várias funções corporais.

## ■ **Ácidos gordos essenciais:**

São gorduras que o corpo não consegue produzir e que devem ser obtidas através da alimentação.

**Tipos:** ómega 3 e ómega 6.

**Fontes:** peixes gordos (como o salmão), nozes, sementes de linhaça, óleo de colza, azeite.

**Benefícios:** essenciais para a saúde do cérebro, redução da inflamação e saúde cardiovascular.

## ■ **Antioxidantes:**

São substâncias químicas naturalmente presentes em certos alimentos.

Estas substâncias ajudam a proteger as células do organismo.

**Fontes:** frutas e vegetais coloridos (como bagas, tomates), chá verde, chocolate preto.

**Benefícios:** podem reduzir o risco de doenças crónicas e retardar o envelhecimento celular.

## ■ **Eletrólitos:**

Minerais no sangue e outros fluidos corporais que transportam uma carga elétrica.

**Tipos:** sódio, potássio, cálcio, magnésio.

**Fontes:** sal de mesa e queijo (sódio), bananas, abacates, batatas e cogumelos (potássio), laticínios (cálcio), espinafres e amêndoas (magnésio).

**Benefícios:** regulam a hidratação, a função nervosa e muscular.

## ■ **Fermentos:**

São microrganismos (como bactérias e leveduras) utilizados para a fermentação, um processo que transforma os açúcares em ácidos ou gases.

**Utilização:** fabrico de produtos como iogurte, pão.

**Benefícios:** podem melhorar a digestão, fortalecer o sistema imunológico e enriquecer os alimentos com nutrientes.

## ■ **Fibras insolúveis:**

As fibras insolúveis não se dissolvem na água. Elas aumentam o volume das fezes e ajudam a prevenir a obstipação.

**Fontes:** trigo integral, vegetais, frutos secos, oleaginosas, amêndoas.

**Benefícios:** promovem a saúde digestiva e previnem distúrbios intestinais.



## **Fibras solúveis:**

As fibras solúveis dissolvem-se na água e formam uma substância semelhante a um gel. Ajudam a retardar a digestão e a regular a glicemia.

**Fontes:** *aveia, maçãs, citrinos, feijão.*

**Benefícios:** *podem ajudar a reduzir o colesterol no sangue e a controlar a glicemia.*

## **Macronutrientes:**

São os nutrientes de que o corpo necessita em grandes quantidades.

**Tipos:** *proteínas, gorduras, hidratos de carbono.*

**Benefícios:** *fornecem energia, constroem e reparam tecidos, regulam os processos corporais.*

## **Micronutrientes:**

São os nutrientes de que o corpo necessita em pequenas quantidades.

**Tipos:** *vitaminas e minerais.*

**Benefícios:** *apoiam funções corporais essenciais, previnem carências.*

## **Fitoesteróis:**

São compostos presentes nas plantas que podem ajudar a reduzir o colesterol.

**Fontes:** *óleos vegetais, nozes, sementes.*

**Benefícios:** *podem contribuir para a saúde cardiovascular.*

## **Polifenóis:**

São compostos vegetais com propriedades antioxidantes.

**Fontes:** *chá, café, frutos vermelhos, chocolate preto.*

**Benefícios:** *podem reduzir a inflamação e o risco de doenças crónicas.*

## **Prebióticos:**

São fibras alimentares que nutrem os probióticos.

**Fontes:** *alho, cebola, banana.*

**Benefícios:** *promovem o crescimento de bactérias benéficas no intestino.*

## **Probióticos:**

São microrganismos vivos benéficos para a saúde intestinal.

**Fontes:** *iogurte, kefir, chucrute.*

**Benefícios:** *melhoram a digestão e fortalecem o sistema imunológico.*

## **Proteínas completas:**

Contêm todos os aminoácidos essenciais em quantidades suficientes.

**Fontes:** *carnes, peixes, ovos, laticínios, quinoa.*

## **Proteínas incompletas:**

Carecem de um ou mais aminoácidos essenciais.

**Fontes:** *a maioria das fontes vegetais, como leguminosas, nozes e sementes.*

## **SRO - Solução de Reidratação Oral:**

Trata-se de uma composição à base de iões de sódio, potássio, cloreto e açúcares que permite prevenir a desidratação grave.

## **Vitaminas:**

São nutrientes essenciais necessários em pequenas quantidades para várias funções corporais.

**Exemplos:** *vitamina C (imunidade), vitamina D (saúde óssea).*



Cada alimento tem um impacto no organismo. Por isso, é fundamental conhecê-los bem para adaptar a sua alimentação.

## ALIMENTOS LAXANTES




Um alimento laxante é um alimento que ajuda a estimular o trânsito intestinal e a facilitar a evacuação das fezes. Estes alimentos são frequentemente ricos em fibras, água ou compostos específicos que favorecem a digestão e o movimento intestinal.

<b>Frutos secos</b> 	<b>Damascos secos</b>	Ricos em fibras que ajudam a estimular o trânsito intestinal
	<b>Ameixas</b>	Ricas em fibras e sorbitol, são bem conhecidas pelo seu efeito laxante
<b>Frutas</b> 	<b>Kiwis</b>	Contêm fibras e actinidina, uma enzima que ajuda na digestão
	<b>Maçãs e peras (cruas com casca)</b>	Ricas em pectina, uma fibra solúvel que ajuda a regular o trânsito intestinal
	<b>Figos</b>	Contêm fibras e enzimas que ajudam na digestão
	<b>Ruibarbo</b>	Contém antraquinona, uma substância naturalmente laxante
<b>Legumes</b> 	<b>Espinafres</b>	Contêm fibras e água que ajudam a amolecer as fezes
	<b>Ervilhas</b>	Contêm fibras e água que ajudam a amolecer as fezes
	<b>Chicória</b>	Contêm fibras que ajudam a regular o trânsito intestinal
	<b>Alcachofras</b>	Ricos em fibras que ajudam a prevenir a obstipação
	<b>Alho-porro</b>	Ricos em fibras que ajudam a prevenir a obstipação
	<b>Feijão verde</b>	Ricos em fibras que ajudam a prevenir a obstipação
	<b>Funcho</b>	Contêm fibras e compostos que favorecem a digestão
<b>Outras recomendações</b> 	<b>Sementes de chia</b>	Ricas em fibras solúveis, formam um gel que facilita o trânsito intestinal
	<b>Lentilhas</b>	Excelente fonte de fibras que ajudam a regular o trânsito intestinal
	<b>Azeite</b>	Estimula a secreção biliar, favorecendo assim o trânsito intestinal



## ALIMENTOS QUE CONTÊM SORBITOL

O sorbitol tem menos calorias do que o açúcar comum. É apreciado pelo seu efeito hidratante, pelo seu baixo impacto na glicemia e pela sua capacidade de preservar a frescura dos produtos. No entanto, deve ser consumido em pequenas quantidades, pois pode ter um efeito laxante.

<b>Frutas com caroço</b>		<b>Ameixas, pêseços, damascos e cerejas</b>	Estão entre as frutas mais ricas em sorbitol. As ameixas, em particular, têm uma concentração elevada de sorbitol, o que contribui para o seu efeito ligeiramente laxante
<b>Frutas com sementes</b>		<b>Maçãs e peras</b>	Contêm quantidades significativas de sorbitol, especialmente quando bem maduras. As peras, em particular, são uma das fontes mais concentradas de sorbitol entre as frutas comuns
		<b>Uvas</b>	Contêm sorbitol em quantidades moderadas. Fornecem menos do que as maçãs ou as peras, mas o seu consumo regular pode, no entanto, aumentar a ingestão de sorbitol
<b>Bagas</b>		<b>Amoras e framboesas</b>	Estão entre as frutas mais ricas em sorbitol





Cada alimento tem um impacto no organismo. Por isso, é fundamental conhecê-los bem para adaptar a sua alimentação.

## ALIMENTOS OBSTIPANTES

Um alimento obstipante é um alimento que pode retardar o trânsito intestinal e dificultar a evacuação. Estes alimentos são frequentemente pobres em fibras, ricos em gorduras ou contêm compostos que podem endurecer as fezes.

<p><b>Frutas e legumes</b></p>	<p><b>Bananas</b> (pouco maduras)</p>	<p>Contêm amido resistente que pode retardar o trânsito intestinal. Podem absorver água e, por isso, desidratar as fezes. A banana não deve ser banida, pois é rica em potássio e excelente para a alimentação. Basta escolhê-la bem madura para que cause menos constipação.</p>
	<p><b>Cenouras cozidas</b> (sem casca)</p>	<p>Têm o mesmo efeito que as bananas. Podem retardar o trânsito intestinal, ao contrário das cenouras cruas.</p>
	<p><b>Mariscos</b></p>	<p>Contêm taninos que retardam o trânsito intestinal</p>
<p><b>Carboidratos</b></p>	<p><b>Batatas</b> (sem casca)</p>	<p>Ricas em amido, podem retardar o trânsito intestinal. Não devem ser proibidas, mas sim reduzidas para limitar os seus efeitos na obstipação</p>
	<p><b>Arroz branco</b></p>	<p>Ao contrário do arroz integral, é pobre em fibras e pode retardar o trânsito intestinal</p>
<p><b>Bebidas</b></p>	<p><b>Bebidas açucaradas</b></p>	<p>Devido ao seu teor de açúcar, podem desidratar e endurecer as fezes. É preferível dar preferência à água ou aos sumos de fruta puros para uma melhor hidratação das fezes.</p>
<p><b>Doces</b></p>	<p><b>Creme de castanhas</b></p>	<p>Rico em gorduras, pode retardar o trânsito intestinal</p>
	<p><b>Biscoitos doces industriais</b></p>	<p>Ricos em açúcares e gorduras, podem retardar o trânsito intestinal</p>
	<p><b>Pastelaria</b></p>	<p>Ricos em gordura, com muito pouca água e pobres em fibras. Para diminuir o impacto, pode combiná-los com frutas e água</p>
<p><b>Outras recomendações</b></p>	<p><b>Alimentos processados e congelados</b></p>	<p>São frequentemente pobres em fibras e ricos em gorduras, como as batatas fritas. Os alimentos fritos e as gorduras cozidas podem retardar a digestão e o trânsito intestinal, favorecendo assim a obstipação</p>
	<p><b>Carne vermelha</b></p>	<p>Mais lenta de digerir, pode retardar o trânsito intestinal. Recomenda-se comê-la com muitos vegetais</p>
	<p><b>Chá preto</b></p>	<p>Contém taninos que podem retardar o trânsito intestinal</p>
	<p><b>Produtos lácteos com lactose</b></p>	<p>Em excesso, podem endurecer as fezes</p>



## ALIMENTOS QUE PROVOCAM GÁS

### É normal ter gases?

Os gases têm duas origens: a alimentação ou o ar que se engole ao comer. Neste último caso, coma devagar e não masque pastilhas elásticas. Existem cápsulas à venda nas farmácias que contêm carvão e reduzem a formação de gases. Além disso, os sacos de ostomia são equipadas com um filtro que absorve os gases, reduzindo o inchaço do saco. Em média, o filtro fica saturado após 8 a 12 horas. Nesse caso, troque o saco de manhã e à noite. Cada pessoa tem uma sensibilidade diferente aos alimentos que podem causar gases.

<b>Legumes</b> 	<b>Couves</b>	Brócolos, couves-flores e couves-de-bruxelas são ricos em fibras e compostos de enxofre
	<b>Alho francês</b>	Contêm fibras e compostos que fermentam
	<b>Vegetais crus</b>	Os legumes crus podem ser difíceis de digerir em grandes quantidades
<b>Leguminosas</b> 	<b>Feijões em grão, feijões brancos</b>	Contêm açúcares chamados alfa-galactosídeos que fermentam no intestino grosso
	<b>Lentilhas verdes Ervilhas partidas</b>	Ricas em fibras e FODMAP*, podem causar inchaço
<b>Frutas</b> 	<b>Maçãs</b>	Contêm frutose, que pode ser mal absorvida pelo organismo
<b>Condimentos</b> 	<b>Alho</b>	Ricas em frutanos, que podem causar gases
	<b>Cebolas</b>	Ricas em frutanos, que podem causar gases
<b>Charcuteria</b> 	<b>Salsichas</b>	Ricos em gorduras que podem retardar a digestão
<b>Pastelaria</b> 	<b>Paris-Brest, Donuts</b>	Ricos em gorduras e açúcares que podem causar inchaço
<b>Bebidas</b> 	<b>Bebidas gaseificadas açucaradas</b>	Contêm gás e açúcares que fermentam
<b>Produtos açucarados</b> 	<b>Pastilhas elásticas</b>	A mastigação excessiva pode causar inchaço

\*Os FODMAP (alimentos fermentáveis) são um grupo de pequenas moléculas de hidratos de carbono. Eles incluem carboidratos de cadeia curta (oligosacarídeos), dissacarídeos, monossacarídeos e álcoois associados, pouco absorvidos pelo intestino delgado. Em outras palavras, são carboidratos ou «açúcares» fermentáveis, pouco absorvidos.



Este livro tem como objetivo  
**acompanhá-lo na sua alimentação  
para que possa viver melhor  
com a sua ileostomia.**

Este livro foi desenvolvido por um grupo  
de enfermeiras especialistas  
em estomaterapia e revisto  
por uma nutricionista, em colaboração  
com a Coloplast França,  
sendo posteriormente  
adaptado para a realidade  
portuguesa



**Tem alguma dúvida? Precisa de ajuda?**

Procura uma solução adaptada às suas necessidades?

**Ligue para a nossa linha de apoio**

segunda à sexta: 9h00-13h00 e 14h00 às 17h00



Por telefone:

**800 914 390**



Website:

**[www.coloplast.pt](http://www.coloplast.pt)**

**Katell,**  
Consultora do Serviço de Apoio  
ao Cliente da Coloplast