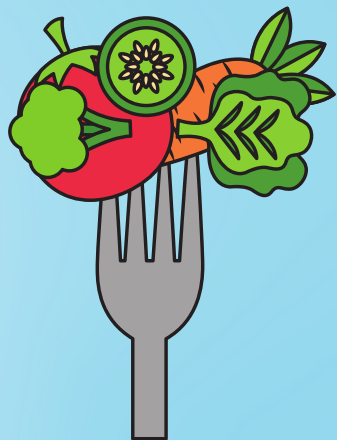


Manual de Nutrição para pacientes ostomizados



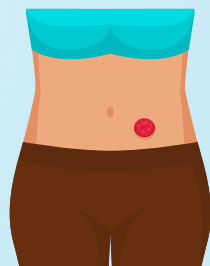
Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr



Sumário:

O que é ostomia ou estoma.....	1
Tipos de ostomia ou estoma.....	2
Alimentos p/ preferir.....	4
Alimentos p/ evitar.....	7
Diarreia.....	9
Intestino preso.....	10
Higiene dos alimentos.....	11
Dicas saudáveis.....	14
Receitas "Leite" vegetal.....	17
Referências.....	21

Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr



O que é ostomia ou estoma?

Ostomia ou estoma é um orifício realizado através de uma cirurgia para que se tenha uma novo trajeto para as fezes ou urina na parte externa do corpo.

Existe várias razões para se realizar este procedimento, como: tumores colorretais, diverticulite, doenças intestinais inflamatórias, etc.

Podendo também ser por traumas, como acidentes e por armas.

Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr

Tipos de ostomia ou estoma:

Colostomia é uma ostomia realizada no intestino grosso para permitir a saída de fezes.

Conforme a localização da ostomia as fezes irão ter textura e frequência diferentes.

Ileostomia é uma ostomia realizada no intestino delgado para permitir a saída das fezes.

Neste tipo de ostomia as fezes são mais líquidas inicialmente, após adaptação semi-líquida.

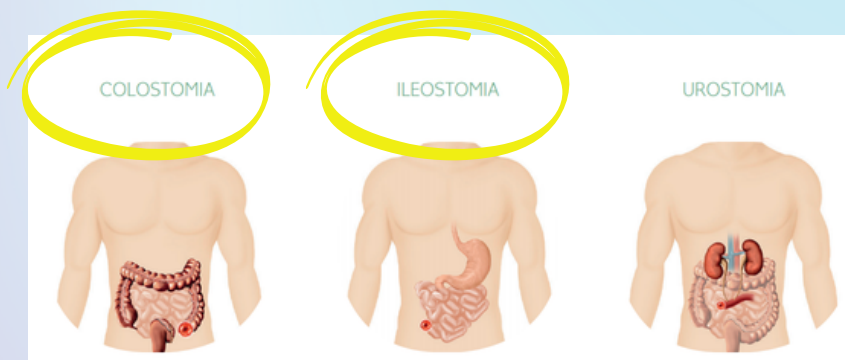


Imagem: A/C Camargo Google

Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr

Tipos de ostomia ou estoma:

Urostomia é um desvio para permitir a saída da urina. Ela sai continuamente, sem interrupção.

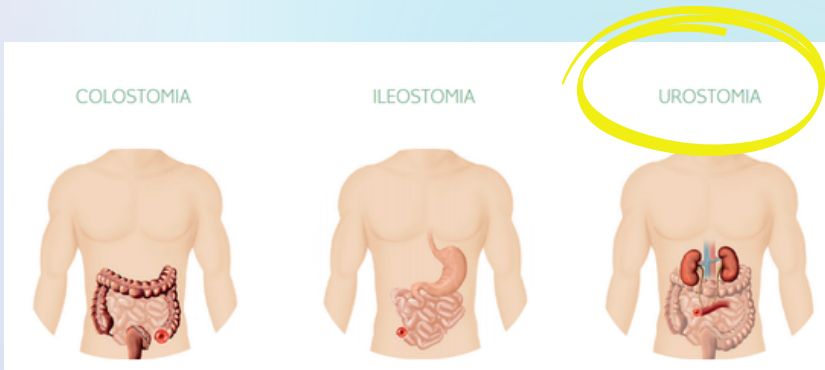


Imagem: A/C Camargo Google

Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr

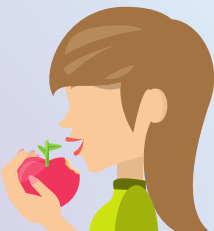


Lista de alimentos para preferir

Comer é um dos grandes prazeres do homem e isso não deve mudar ao ter estomia.

É necessário entender que os efeitos dos alimentos no organismo variam de pessoa para pessoa e, neste momento em que você se encontra com uma estomia, é importante identificar na alimentação habitual o que pode causar algum desconforto, como constipação (prisão de ventre), gases, diarreia e cheiros desagradáveis, e o que pode ajudar a controlar esses sintomas.

Assim, o foco deste material é ajudá-lo com a alimentação após o período de recuperação da cirurgia, esclarecendo possíveis dúvidas que poderão surgir.



Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr

Lista de alimentos para preferir

O ideal é uma alimentação mais variada e colorida possível, com frutas e vegetais a sua disposição. Abaixo alguns alimentos que podem te ajudar no dia-a-dia.

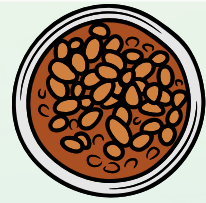


Para minimizar odores e gases:

Pêssego, maçã, pera, iogurte natural, banana, goiaba, chá de hortelã, erva-doce, cenoura, chuchu, maizena, espinafre.



Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr



Lista de alimentos para preferir

O remolho do feijão, além de reduzir o tempo de cozimento, elimina as substâncias que deixam o feijão indigesto.



Ingredientes:

2 xícaras (chá) de feijão

4 xícaras (chá) de água

Preparo:

Lave o feijão em água corrente e escorra numa peneira.

Transfira os grãos para uma tigela e cubra com a água. Se algum boiar, descarte.

Cubra a tigela com um prato e deixe o feijão de molho por 12 horas.

Troque a água uma vez neste período e troque na hora do preparo também.

Está pronto!

Prepare o feijão conforme sua preferência.

Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr

Lista de alimentos para evitar:



Alimentos industrializados como:

Salgadinhos, biscoitos recheados, embutidos como: salsicha, presunto, linguiça, etc.

Sucos industrializados ou refrigerantes, pois em seus ingredientes contém altas quantidades de açúcares e sódio.

Carnes gordas, frituras e lanches prontos por serem ricos em gordura, açúcares simples e sal.

E isso quer dizer que nunca posso comer?

A resposta é NÃO, pedimos para evitar, justamente porque são alimentos que causam muitos desconfortos e com pouco valor nutricional.

Além disso, seu consumo frequente causa: obesidade, doenças crônicas como: pressão alta, diabetes, etc.



Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr

Alimentos conhecidos por formar gases:

Significa que nunca posso comer?]

A resposta é NÃO, pode ser consumido em pequenas quantidades, ou se caso, você sentir muito desconforto pode ser avaliado pela sua nutricionista!

Abaixo alguns alimentos que podem causar gases:

Aspargo;

Cerveja;

Brócolis;

Repolho;

Couve flor;

Bebidas gaseificadas;

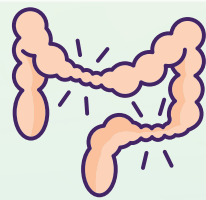
Ovos;

Laticínios (leite e queijo)

Feijões secos;

Cebola;

Alimentos condimentados: pimenta, alho, etc.



Como se alimentar na diarreia:

Beba bastante líquidos:
água e água de coco - 8 a 10 copos/dia;

Prefira: - Frutas sem casca e sem sementes, como caju, limão, goiaba, pera, maçã, banana-maçã, laranja-lima sem bagaço;

Legumes cozidos e sem a casca como abobrinha, mandioquinha, batata, cenoura, inhame, chuchu e beterraba;

Carnes cozidas, grelhadas ou assadas (retire a pele do frango e a gordura aparente da carne antes do preparo);

Caldo de leguminosas, como feijões, ervilha, lentilha e grão-de-bico;

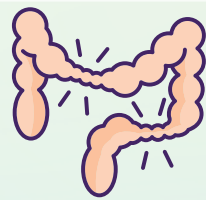
Arroz branco, macarrão, biscoito de maisena, bolacha água e sal.

Neste caso, modere o consumo de alimentos ricos em fibras como verduras cruas, frutas com casca e farelos integrais (aveia, trigo e linhaça);

Evitar alimentos gordurosos e frituras; compotas de frutas; chocolates; refrigerantes; leite e queijos gordurosos e temperos fortes.



Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr



Como se alimentar no intestino preso:

Beba bastante água ao longo do dia – 8 a 10 copos/dia;

Inclua alimentos ricos em fibras;

Verduras de folhas, de preferência cruas, como alface, rúcula, agrião, espinafre, couve, almeirão, chicória: utilize tudo (folhas e talos);

Legumes com a casca, como quiabo, abobrinha, mandioquinha, cenoura, berinjela, tomate, jiló;

Frutas como mamão, ameixa, laranja com o bagaço, tangerina, uva com casca, abacaxi ;

Feijões, ervilha, soja, lentilha e grão-de-bico;

Prefira pães, torradas e cereais integrais (aveia em flocos, farelo de trigo, linhaça).

Alguns alimentos podem piorar os sintomas neste momento: maçã sem casca, goiaba, banana-maçã, caju, refrigerante, batata, mandioca, inhame, farinha branca.

Neste caso, modere seu consumo.

Dica: Iogurte com frutas e aveia (ou linhaça ou chia) é uma boa opção para um lanche nutritivo



Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr

Cuidados com a higiene dos alimentos:

- Evite o excesso de alimentos ricos em **gordura saturada** (peles de aves, carne gorda, leite de coco, creme de leite, bacon, manteiga, toucinho e leite integral).
- Evite alimentos **gordurosos e frituras** e dê preferência às preparações cozidas, assadas ou grelhadas;
- Evite alimentos **ricos em sódio** (enlatados, embutidos, defumados, alimentos industrializados) ou com **muito sal**.



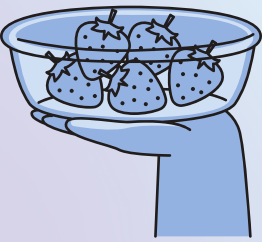
CUIDADOS COM A HIGIENE



Os alimentos, se contaminados, podem transmitir doenças. Portanto, toda atenção é necessária ao manipular os alimentos ou ao consumi-los crus.

AO COMPRAR ALIMENTOS:

- Verifique a **data de validade** dos produtos;
- Não compre produtos cuja embalagem **esteja danificada**, por exemplo: latas amassadas, enferrujadas, furadas ou estufadas;



Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr

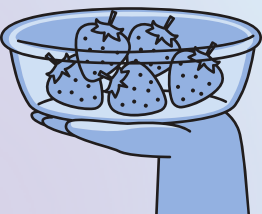
Cuidados com a higiene dos alimentos:

- Prefira as **hortaliças e frutas** firmes e novas, sem partes estragadas, machucadas, mofadas ou rachadas;
- Evite **estocar alimentos** por período longo;
- Prefira produtos de **uso individual**, cujo consumo seja rápido.



ANTES, DURANTE E DEPOIS

- Lave a **embalagem** dos alimentos antes de abri-los;
- Retire as áreas "machucadas" e **estragadas** dos vegetais;
- **Lave bem as mãos** antes de preparar os alimentos e fazer as refeições;
- **Descongele** as carnes vermelhas, peixes e aves na geladeira ou no micro-ondas;
- As carnes devem ser **bem cozidas** (bem passadas) para que não reste nenhuma parte crua ou rosada;
- Não coma **ovo** com a gema crua;
- Não use o mesmo **talher** da preparação do alimento para experimentá-lo;
- Não deixe **alimentos perecíveis** (ovos, molhos, comidas preparadas, queijo, iogurte, entre outros) fora da geladeira por mais de 1 hora;



Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr

Cuidados com a higiene dos alimentos:

- Não coma alimentos preparados de um dia para o outro;
- Lembre-se de higienizar todos os **utensílios e equipamentos** usados na preparação dos alimentos (liquidificador, batedeira, panelas, talheres, por exemplo)



COMO HIGIENIZAR FRUTAS E VERDURAS



- 1 Lave os alimentos em água corrente;



- 2 Mergulhe em solução clorada por 15 a 20 min;

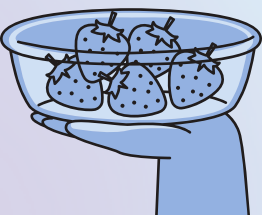


- 3 Lave novamente em água corrente para retirar o resíduo do cloro.

SOLUÇÃO CLORADA



1 colher de sopa de água sanitária sem perfume para cada litro de água ou, se hipoclorito* de sódio, usar de acordo com a recomendação do fabricante.



Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr



Dicas para uma vida mais saudável:

- ✓ Coma devagar, mastigue bem os alimentos e evite consumo de líquidos junto às refeições ;
- ✓ Coma com regularidade, várias vezes ao dia e com atenção;
- ✓ Procure se alimentar em horários semelhantes todos os dias, evite comer em frente à televisão e “beliscar” entre as refeições (prefira frutas entre o café da manhã, almoço e jantar);
- ✓ Sempre que possível, faça as refeições em companhia de familiares ou amigos;



Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr



Dicas para uma vida mais saudável:

✓ Utilize óleo, sal e açúcar com moderação e prefira os alimentos feitos em casa, diminuindo as frituras e os doces em excesso (troque os temperos prontos industrializados por cebola, alho, salsinha, manjericão, cebolinha, louro, alecrim e pimenta do reino);

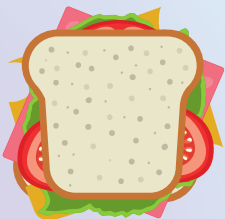
✓ Mantenha-se hidratado: o consumo de líquidos é muito importante! Dê preferência para a água, 8-10 copos/dia, e inclua também chás, sucos naturais de frutas e água de coco;

✓ Varie sua alimentação;

✓ Inclua um novo alimento de cada vez e observe seus efeitos;

✓ Prefira alimentos in natura e minimamente processados;

✓ Evite os alimentos processados e ultraprocessados.



Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr



Dicas para uma vida mais saudável:

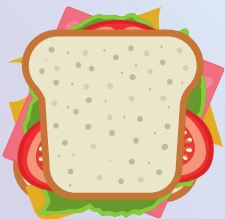
Sempre inclua na sua dieta:

Alimentos com proteínas:
carnes, peixes, queijos, ovos e carnes
brancas.

** Sempre de acordo com a
tolerância, NÃO exclua alimentos sem
orientação nutricional;

Fibras: legumes, frutas e grãos;

Carboidratos: pão, batata, arroz e
massas.



Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr



Receitas: Leite de aveia

A diferença é que o leite de aveia é mais espesso, então para tomar de manhã, adicione um pouquinho de água para diluir;

Batido com cacau também fica deliciosa;

Substituindo o leite animal de receitas, o leite de aveia tem o poder de deixar bolos, biscoitos e pães super fofinhos!

Em vitaminas batida com frutas.

Se fizer sorvete caseiro, use este leite de aveia substituindo o leite de vaca!

Zero conservantes! Isso quer dizer que a validade é curta. 3 dias na geladeira.

Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr





Receitas: Leite de aveia

1 xícara (de chá) de aveia em flocos;
500 ml de água filtrada (para deixar de molho);
500 ml de água filtrada (para bater no
liquidificador);

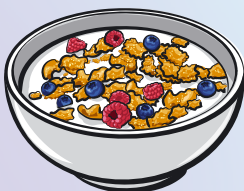
Instruções:

Na noite anterior, coloque os flocos de aveia
de molho;

No dia, escorra todo o líquido do molho da
aveia, passe a aveia por uma peneira e deixe
escorrer o líquido esbranquiçado;

Coloque a aveia no liquidificador junto com a
água em temperatura ambiente e bata até
que a aveia se desfaça;

Coe o leite por uma peneira fina , acondicione
o líquido em uma garrafa de vidro e guarde na
geladeira por até 3 dias.



Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr



Receitas: Leite de soja

2 colheres de sopa de leite em pó de soja
1 copo de 200ml de água

O leite de soja é feito com soja ou de proteína de soja isolada e geralmente contém espessantes e óleos vegetais para melhorar o sabor e a consistência;

Ele normalmente tem um sabor suave e cremoso. No entanto, o sabor pode variar entre as marcas;

Para substituir o leite de vaca, ele funciona melhor em pratos salgados, com café ou em cima de cereais.

O leite em pó pode ser comprado em casa de ervas e adicionado água filtrada.



Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr



Receitas: Leite de amêndoas

Você deixa as amêndoas de molho por 8h (ou mais), lava, coloca num liquidificador com água limpa e bate;

Depois, coa e está pronto;

Nesse modo de preparo, sobrar  um resíduo (também chamado de polpa), que pode ser usado em diferentes preparações, como esse Pat  de Amêndoas (delicioso, por sinal).

Esse modo de preparo é o mais recomendado para preparações em geral, pois o leite fica bem homog neo.



Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr



Referências:

Manual de Orientação Nutricional para Pacientes Ostomizados, Braspen, 2018;

Nutrição e qualidade de vida em pessoas com estomia Guia de orientações, Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Faculdade de Medicina de Botucatu, Residência Multiprofissional em Saúde do Adulto e do Idoso, 2017

Franciele Freitas
CRN 11938-8 Pr