



GHIDUL ALIMENTAȚIEI PENTRU PERSOANE STOMIZATE

MEDICAL
EXPRESS

Ca tu să poți fi tu!

CUPRINS

1. Scopul broșurii
2. Indicații privind perioada postoperatorie
3. Recomandări cu privire la alimentația din perioada postoperatorie
4. Diareea
5. Constipația
6. Gazele
7. Sugestii pentru o alimentație sănătoasă
8. Meniu delicios preparat acasă



Alăturați-vă Grupului Suport în Stomaterapie de pe Facebook!



Scanați cu ajutorul
camerei de la telefon.

**Cel mai mare
grup de
Facebook din
România,
dedicat
pacienților cu
stomă**



**Sfaturi utile
pentru îngrijirea
stomei,
experiențe
personale,
dispozitive
medicale
complicații și
soluții**



**Consiliere
personalizată și
asistență
gratuită
telefonică sau la
sediile
Medical
Express**

www.medicaexpress.ro

www.facebook.com/MedicalExpressRo

SCOPUL BROȘURII

Notă importantă: Doar medicul dumneavoastră este cel care vă poate face recomandările precise cu privire la alimentația din prima lună postoperatorie.

Recomandările din această broșură sunt de ordin general, având caracter orientativ, cu scopul de a vă îndruma și de a vă ajuta să găsiți puncte de reper asupra modului în care puteți mânca sănătos și echilibrat.

În procesul de vindecare chirurgicală nu există prea multe restricții dietetice majore asupra a ceea ce puteți mânca sau bea, însă este necesar ca totul să se facă cu moderație, sănătos și echilibrat.

Să învățați cum să vă depășiți neliniștea și durerile provocate de intervenția chirurgicală suferită, este cu siguranță cea mai mare provocare din perioada postoperatorie, cu care fiecare pacient se confruntă și este important să știți că nu doar dumneavoastră aveți aceste stări poate greu de explicat. O operație ca aceasta poate avea un impact puternic asupra oricărei persoane, însă în doar câteva săptămâni cu voință, răbdare și curaj vă puteți recupera din punct de vedere fizic și emoțional.

Este necesar să vă îngrijiți cu atenție și să înțelegeți atât modul de evoluție postoperator, cât și de regresie treptată a durerilor. Această conștientizare vă va ajuta să vă recuperați mult mai rapid și armonios din punct de vedere psihic și fizic.



SCOPUL BROȘURII

Pentru o vindecare rapidă este indicat să vă odihniți cât se poate de mult, să evitați o perioadă vizitele care v-ar putea suprasolicita și emoțiile negative puternice. Feriți-vă corpul și sufletul de epuizare și încărcați-vă pozitiv!

Alimentația în perioada postoperatorie va fi strict individualizată. În primele zile postoperatorii se va ține cont de felul intervenției chirurgicale, de tipul anesteziei pe care ați avut-o, de starea dumneavoastră generală, de bolile asociate pe care le aveți, precum și de tratamentele pe care le urmați. În general, alimentația o veți începe cu lichide: ceaiuri, supe strecurate, lapte bătut, zeamă de portocale sau grapefruit.

Atunci când medicul chirurg vă permite, dacă s-a restabilit funcția digestivă și tranzitul intestinal s-a normalizat, puteți introduce în alimentație piureuri de legume și alte alimente semilichide:

- supe de legume pasate
- griș cu lapte
- compoturi
- produse lactate (iaurturi, brânză) etc.

Când veți putea reveni la o alimentație normală, nu uitați că trebuie întotdeauna să țineți cont de bolile asociate (de exemplu diabet zaharat sau boli biliare) și să respectați regimul alimentar aferent acestora.



RECOMANDĂRI CU PRIVIRE LA ALIMENTAȚIA DIN PERIOADA POSTOPERATORIE



Mâncăți variat, la intervale de timp regulate și, foarte important, mestecați alimentele îndelung.

Mâncăți inițial la 2-3 ore crescând progresiv orele dintre mese. În felul acesta refacerea nu va fi agresivă sau forțată.



Nu este necesar să vă schimbați radical alimentația, ci doar modul de a găti mâncarea.

Nu săriți peste micul dejun!



Nu evitați să mâncați! Trebuie doar să mâncați des și în porții mici.

Introduceți alimentele treptat și în porții mici pentru a observa pe care nu le tolerați foarte bine.

RECOMANDĂRI CU PRIVIRE LA ALIMENTAȚIA DIN PERIOADA POSTOPERATORIE

Principalul scop postoperator este refacerea organismului.

- Specialiștii spun că este recomandat ca în timpul mesei să nu bem prea multe lichide, oricare ar fi ele. Acestea duc la diluarea enzimelor digestive, care automat duc la îngreunarea digestiei.
- Prăjitul alimentelor la peste 200 de grade Celsius este strict interzis pentru că în suprafața maronie a cărnii prăjite se formează substanțe cancerigene. De aceea este foarte bine să nu mâncați prăjeli, rântășuri, ci să le înlocuiți cu mâncarea gătită la cuptor, fiartă sau făcută pe grătar.
- În primele săptămâni este indicat să evitați alimentele care vă produc balonarea organismului: cruditățile, cartofii, mămăliga, borșul, murăturile, fructele care fermentează (excepție fac banana, portocala și grapefruitul care se pot mânca progresiv și cu mare atenție în cazul pacienților cu afecțiuni gastrice).



RECOMANDĂRI CU PRIVIRE LA ALIMENTAȚIA DIN PERIOADA POSTOPERATORIE

Odihna și refacerea organismului au o importanță foarte mare în primele zile postoperatorii.

Fructele și legumele se pot mânca în primele săptămâni sub formă de compot, coapte la cuptor sau pe grătar.

Nu există o regulă anumită în alimentația dvs. postoperatorie, însă este preferabil să consumați alimente care să vă ajute în refacerea calitativă și cantitativă a sângelui și, în general, a organismului.



Alimente potrivite pentru perioada postoperatorie

- Supă de tăiței
- Supă de pui (ulterior și cu legume)
- Brânză de vaci
- Ou fiert moale
- Ficat de pui, curcan sau vită (la grătar, înăbușit sau pregătit la cuptor)
- Paste cu carne de pui sau legume
- Pește la grătar sau la cuptor
- Pâine graham, neagră integrală sau de secară - preferabil prăjită (dar nu arsă)

RECOMANDĂRI CU PRIVIRE LA ALIMENTAȚIA DIN PERIOADA POSTOPERATORIE

Este foarte bine să luați vitamina C în această perioadă!

Aporturile nutriționale recomandate de vitamina C sunt de 35 până la 65 miligrame pe zi pentru copii, de la 60 la 100 miligrame pentru adulți și adolescenți. Pentru fumători este recomandat un aport crescut, de ordinul a 120 miligrame pe zi. Această vitamină este ușor oxidabilă și foarte sensibilă la căldură și la radiații infraroșii și ultraviolete, iar unii nutriționiști susțin că până la 500 mg de vitamina C pot fi luate zilnic pentru o perioadă mai mare de timp fără efecte adverse.

Consultați medicul pentru a vă stabili doza de vitamina C necesară organismului în funcție de vârstă, sex, greutate, particularități, efort fizic sau intelectual, boli asociate etc.

Iată câteva recomandări de fructe și legume bogate în această miraculoasă vitamină C: cătină, măceșe, kiwi, broccoli, căpșună, portocală, lămâie, pepene galben, conopidă, grapefruit, zmeură.

Poate cea mai cunoscută vitamină, vitamina C este cel mai puternic antioxidant, crește rezistența vaselor sanguine, crește asimilarea fierului, prevenind apariția anemiilor, are proprietăți antitoxice și tonifiante și influențează buna funcționare a majorității sistemelor din organismul nostru.



RECOMANDĂRI CU PRIVIRE LA ALIMENTAȚIA DIN PERIOADA POSTOPERATORIE

Vitamina C este foarte importantă deoarece frânează formarea nitrosaminelor în stomac - agenți cancerigeni care se constituie în timpul asimilării aminoacizilor. Revigorează vasele sangvine, prevenind astfel tulburările cardiovasculare și determinând reducerea crizelor de emfizem la fumători. Unii medici prescriu cantități mari de vitamina C pentru scăderea nivelului colesterolului. Vitamina C contribuie și la înlăturarea stării de anxietate, oboseală și stres. Așadar, luați cu încredere această vitamină deoarece este benefică pentru dumneavoastră!

Și pentru că vorbim de vitamine și beneficiile lor majore pentru organism, o altă vitamină foarte importantă ce nu poate lipsi din alimentația dumneavoastră este vitamina D. Vitamina D este necesară pentru asimilarea calciului în oase, dar nu numai. Cercetările au descoperit că absența vitaminei D are efecte nedorite în astm, cancer, depresie, boli de inimă, diabet și chiar creșterea în greutate.

În 2010, Consiliul de Alimentație și Nutriție al Institutului de Medicină din SUA a stabilit doza zilnică recomandată de vitamina D, pe baza cantității de vitamina D necesară pentru sănătatea oaselor. Necesarul de vitamina D depinde de vârsta fiecărei persoane și de eventualii factori de risc. Se recomandă 600 UI pentru persoanele între 19-70 de ani și 800 UI pentru cei de peste 70 de ani.



DIAREEA

Consumați orez în perioadele diareice!

În timpul perioadelor diareice întotdeauna trebuie să suplimentați aportul de fluide pentru a compensa pierderea acestora și pentru a evita deshidratarea organismului (minim 2-3 litri/zi). Anxietatea și stresul emotional pot adesea afecta tranzitul intestinal. Pentru a combate aceste stări, încercați în această perioadă să aveți o dietă bazată pe fibre (orez, telemea maturată, pâine integrală, cereale, paste făinoase, carne).



Evitați băuturile carbogazoase și cele cu un conținut mare de cofeină - cafea, ceai negru. În unele cazuri, laptele dulce sau anumite produse care conțin lapte (brânză dulce, înghețată, budincă) pot complica diareea și de aceea este recomandat să le evitați în această perioadă.

Nu consumați acum suc sau compot de fructe. Limitați de asemenea consumul de alimente bogate în grăsimi: unt, margarină, smântână, carne grasă, deserturi cu conținut mare de grăsimi, ciocolată, snacks-urile sau mâncarea de tip fast-food. Evitați mâncărurile puternic condimentate sau picante.

Orezul, pâinea prăjită și bananele sunt indicate în cazurile de diaree.

Reduceți în această perioadă consumul de fructe uscate (prune), sucuri, compoturi sau fructe crude de genul: prune, pere, agrișe, caise, piersici, kiwi, mango, mere, nucă de cocos, smochine, struguri, zmeură, mure. Leguminoasele precum fasolea, lintea, mazărea, roșiile, varza, țelina, ceapa, spanacul sau salatele pot complica lucrurile.

Evitați să luați medicamente antidiareice fără aprobarea medicului!

CONSTIPAȚIA

În cazul constipației, este indicat să consumați suc sau compot de prune ori pere.

Consumați lichide din belșug - între 2-3 litri/zi, deoarece aportul insuficient de lichide poate fi o cauză a constipației.

Se recomandă alimente bogate în fibre. Fibrele solubile care contribuie la scăderea colesterolului din sânge și la controlarea glicemiei se găsesc în mere, orz, portocale și secară. Fibrele insolubile se găsesc în cereale integrale, fructe și legume cu coajă, paste făinoase, semințe și tărațe.

Fructele precum prunele, perele, caisele, piersicile, cerealele integrale sunt recomandate din belșug în această perioadă. Alimentele precum bananele, nucile, nucile de cocos, ciupercile, țelina, porumbul dulce, sunt greu digerabile și duc la apariția stărilor de constipație dacă sunt consumate în cantități mari.

Evitați lactatele (spre exemplu: brânză) și introduceți în dietă legume și fructe proaspete, miere (cu excepția persoanelor diabetice).

Sunt indicate în cazul constipației sucul sau compotul de prune sau pere. Reduceți aportul alimentar de zaharuri rafinate - acestea se găsesc în produsele de cofetărie și patiserie, sau în sucuri.

O dietă bogată în zaharuri rafinate, dar săracă în fibre, vitamine, minerale sau alți nutrienți este o cauză a constipației.



Evitați să luați medicamente împotriva constipației fără aprobarea medicului!

GAZELE

Ca în cazul oricui, s-ar putea să aflați că anumite alimente vă creează gaze sau cauzează disconfort. Dacă credeți că un anumit produs alimentar vă provoacă probleme după intervenția chirurgicală, încercați să evitați acest produs pentru o perioadă, apoi, treptat reintroduceți-l (mai târziu) în dieta și vedeți cum răspunde organismul dumneavoastră. Ar trebui să faceți acest lucru cu orice aliment „suspect” cel puțin de trei ori. Acest lucru vă va ajuta să verificați dacă alimentul reprezintă într-adevăr o problemă pentru dumneavoastră.

Gazul intestinal este produs prin două procese naturale, în intestin, atunci când carbohidrații (zaharurile, amidonul și fibrele din alimente) sunt digerate.

Gazele se mai pot produce din cauza modului în care mâncați, mai exact, din cauza înghițirii aerului în timpul procesului, astfel că, este indicat să nu vorbiți în timp ce mestecați.

Mâncarea care cauzează gaze unei persoane, nu este obligatoriu să cauzeze gaze tuturor, motiv pentru care, este important să acordați atenție alimentelor care vă provoacă dumneavoastră gaze, în mod particular.



De regulă, printre alimentele și băuturile care pot provoca gaze, se enumeră și:

- Varză
- Castravete
- Ceapă
- Broccoli
- Conopidă
- Porumb
- Mazăre
- Bauturi răcoritoare
- Bere

SUGESTII PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

Mâncați sănătos și într-un mod echilibrat!

A mânca sănătos nu înseamnă că trebuie să renunțați la felurile dumneavoastră preferate de mâncare sau să le înlocuiți cu altele despre care nu ați auzit până acum și care trebuie gătite după metode complicate.

În România se frecventează consumul din abundență de carne prăjită cu sosuri și afumături, în general bucătăria tradițională este bogată în grăsimi, în special în grăsimi animale, stropite cu "tărie", iar toate acestea sunt însoțite de lipsa de mișcare și de educația fizică.

Alcoolul nu este cancerigen prin el însuși, acțiunea sa explincându-se prin faptul că el dizolvă diverse substanțe cancerigene conținute de tutun sau de alte alimente, în același timp amplificându-le acțiunea.

Argumentul celor mai mulți care au acest "stil" alimentar este că "bunicul a mâncat așa toată viața și a murit de bătrânețe". Să se țină cont însă de faptul că aceste persoane longevive au ținut cu strictețe posturile creștinești de câteva ori pe an, timp în care a avut loc detoxifierea organismului, că în perioada verii au consumat din abundență fructe și legume din grădina proprie - netratate cu substanțe chimice, să se ia în calcul faptul că cei mai mulți făceau muncă fizică și, foarte important, poluarea, radiațiile și stresul la acele timpuri erau factori aproape inexistenți.



SUGESTII PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

Micul dejun este esențial pentru organismul nostru. Oferă energia de dimineață și dă tonul zilei.

Este important să alegeți o alimentație bogată în fibre - cereale de ovăz, grâu, secară, orez, griș, paste, macaroane, fulgi de porumb. Fibrele vegetale din cereale, morcovi, sfeclă roșie, varză (100-200g/zi) au efect protector în cancerul gastric și în cel de colon.



Cerealele, în special grâul și hrișca, acționează similar medicamentelor antioxidante, antitumorale, iar pe de altă parte ele reprezintă și o bază nutritivă excelentă, fără toxine, fiind și ușor de digerat de către organism.

Cerealele se pot consuma ca:

- Fulgi (musli)
- Terci
- Sub formă fiartă sau crudă
- Simple sau în asocieri cu iaurturi, sana, sucuri de legume sau fructe

Când vorbim despre pâine, este bine să o consumăm pe cât posibil sub formă prăjită, cea mai indicată fiind pâinea graham, integrală, neagră sau de secară. Dacă mâncați frecvent produse de panificație prăjite, încercați să le înlocuiți cu pișcoturi, tarte sau pandișpanuri cu fructe, checuri, etc.

SUGESTII PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

Zahărul și fructele

O mare problemă creată de consumul de zahăr în exces, este dereglarea metabolismului calciului, la tulburări de asimilare a calciului în oase, ceea ce predispune la osteoporoză. De asemenea, zahărul în exces predispune la cancer, în special cel de colon. S-a constatat că incidența cancerului de colon este de până la 5 ori mai ridicată la marii consumatori de dulciuri decât la cei care consumă dulciuri moderat sau foarte puțin.

Mierea este un înlocuitor foarte sănătos pentru zahăr!

Este recomandat ca fructele să fie mâncate la o distanță mai mare de celelalte mese, sau să constituie o masă separată. Motivul principal este reprezentat de faptul că ele fermentează intens în stomac. De aceea, dacă ați mâncat de exemplu carne, va fi necesar un timp îndelungat până când ea va fi digerată, perioadă în care fructele vor aștepta în stomac și vor fermenta în continuare; implicit aceasta va duce la balonare și la disconfort.

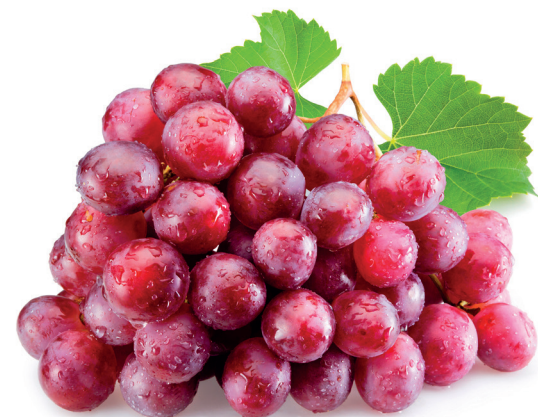
Mâncăți 3-4 porții de fructe zilnic: pere, mere, banane, portocale, mandarine, grapefruit, căpșuni, zmeură, afine, mure, pepene galben și verde, struguri. Simple sau asociate cu cereale și iaurturi, pot constitui un mic dejun sănătos și plin de energie.



SUGESTII PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

Este indicat să mâncați 3-4 porții de fructe zilnic, simple sau asociate cu cereale!

Pepenele verde, roșiile și grapefruitul sunt bogate în lycopen. Acesta este un nutrient care are o acțiune puternică asupra sistemului imunitar prin producerea activității antioxidantilor în organism. Strugurii - conțin un agent anti-fungal care poate ajuta la prevenirea apariției cancerului. Resveratrolul din struguri este o moleculă care ajută culturile de viță-de-vie să se apere împotriva ciupercilor. Cercetătorii au realizat teste de laborator pe tumori pentru a descoperi cum poate acționa resveratrolul asupra celulelor canceroase, având o mare influență în stoparea multiplicării celulelor canceroase, contribuind și la refacerea celulelor sănătoase.



În lupta cu cancerul, resveratrolul este de un mare ajutor, îmbunătățind eficiența tratamentului administrat și sprijinind pacienții să suporte cu mai multă ușurință simptomele bolii. Prin administrarea resveratrolului, s-au obținut rezultate bune pentru cancerul renal, de sân și de pancreas. Resveratrolul se găsește în strugurii negri, corcodușele negre, murele, coacăzele negre sau prunele de culoare închisă.

Retinoizii și betacianinele din 200ml suc de morcovi, 100ml suc de țelină, 400ml suc de sfeclă roșie, 50g fructe de pădure (afine, cătină, coacăze negre), dar și din alte legume și fructe, pot ajuta foarte mult în cancerul de piele, pulmonar, intestinal, în cel al vezicii urinare și chiar în cazurile de metastază osoasă.

O altă recomandare sănătoasă este să consumați zilnic legume care nu conțin amidon: broccoli, conopidă, mazăre, fasole verde, salată verde, roșii, sparanghel, gulii, morcovi, ardei.

SUGESTII PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

Peștele este indicat de cel puțin 2 ori pe săptămână!

Cercetările au arătat faptul că eschimoșii care mănâncă foarte mult pește, sunt mai puțin expuși apariției cancerului. Acest lucru se datorează conținutului de grăsimi omega-3. Grăsimile omega-3 sunt diferite de grăsimile omega-6 - cele care se găsesc în uleiurile pentru gătit, deoarece omega-3 are capacitatea de a stopa mecanismul de creștere al celulelor canceroase și previne divizarea lor.



Consumați pește, pui, curcan și carne de vițel. Ficatul, rinichiul, limba, creierul - trebuie consumate cu moderație în perioada de chimio sau radioterapie, deoarece specialiștii susțin că în această perioadă carnea roșie ar trebui evitată. Pe cât posibil evitați consumul excesiv de afumături, mezeluri, sau alte produse care conțin în cantitate mare aditivi, conservanți și alte reziduuri și încercați să mâncați zilnic supe sau ciorbe.

MENIU DELICIOS PREPARAT ACASĂ

• Micul dejun

Omletă delicioasă cu brânză topită, pătrunjel tocat mărunt și un praf de sare după gust.

Pentru a evita uleiul puteți folosi un cubuleț mic de unt cu care să ungeți tigaia, sau o tigaie dry cooker.

Pentru iubitorii de dulciuri o porție de pancakes cu Nutella și un pahar de lapte de soia sau cocos este alegerea perfectă pentru a începe ziua bine!

• Prânzul

Felul 1 Ciorbă de pui a la grec, cu iaurt/smântână cu un procent scăzut de grăsime și zeamă de lămâie.

Este important să știți că în cazul supelor/ciorbelor, indicat ar fi să vă limitați aportul de grăsimi. Atunci când preparați supă cu carne, alegeți carne slabă, cum ar fi carnea de pui sau de curcan, sau folosiți bucăți de carne de vită cu conținut scăzut de grăsimi și tăiați înainte de gătire toată grăsimea vizibilă din carne.

Optați pentru produse care nu conțin lipide sau cu conținut scăzut de grăsimi ori de câte ori este posibil.

Felul 2 Piept de pui la grătar, iar pentru un plus de aromă putem rade parmezan desupra preparatului cu 2 minute înainte de a fi scos de pe foc. Adăugăm o garnitură delicioasă din salată de dovlecel- se feliază dovlecelul și se pune pe grătar, după ce se scoate se freaca un catel de usturoi pentru gust cu o lingura de ulei de măsline, se amestecă dovlecelul cu mixul de ulei și o legătură de pătrunjel.

• Cina

File de pește la cuptor cu garnitură de cartofi nature cu cașcaval și mărar.

Între mese puteți opta pentru gustări sănătoase cum ar fi afine, banane, căpșuni sau struguri.



SEDIILE MEDICAL EXPRESS DIN ȚARĂ

BUCUREȘTI

Bld. Mihail Kogălniceanu nr 35
Corp B, Parter, Sector 5
Tel: 031 433 6111, 031 433 6133
Mobil: 0726 694 147
Program: L-V: 08:30-16:30

CLUJ

Str. Constanța nr. 12
Et. 1, Ap. 6, Cluj Napoca
Tel: 031 433 6107
Mobil 0722 114 947
Program: L-V: 08:30-16:30

BRAȘOV

Str. Zizinului nr. 55
Bl. S23, Sc. B, Ap. 1, Parter. Brașov
Tel: 031 433 6108
Mobil: 0773 374 574
Program: L-V: 08:30-16:30

DOLJ

Bld. Carol I nr .111B, Parter, Craiova
Tel: 031 433 6100
Mobil: 0726 162 278
Program: L-V: 08:30-16:30

CONSTANȚA

Bld. Tomis nr. 149
Bl. TS3, Spațiul Comercial 280,
Parter, Constanța
Tel: 031 433 6102
Mobil: 0723 677 066
Program: L-V: 08:30-16:30

IAȘI

Str. Costachi Negri nr. 9
Bl. C4, Magazin nr. 2, Parter, Iași
Tel: 031 433 6110
Mobil: 0773 759 159
Program: L-V: 08:30-16:30

Din 1998 alături de dumneavoastră!

Tel.: 031 433 6111 • e-mail: office@medicalexpress.ro • www.medicalexpress.ro • www.stomaterapie.ro •   