



Pautas dietéticas

Ostomia

Vidas en primera persona

Violeta,
persona
ostomizada

Manual práctico



Coloplast

Autora:

Navarro Antón, Carmen.

Enfermera de Nutrición y Endocrino. Enfermera experta en ostomías.

Hospital Universitario Puerta de Hierro. Majadahonda. Madrid.

Con el reconocimiento de:

SEDE - Sociedad Española de Enfermería Experta en Estomaterapia



Manual práctico

Pautas dietéticas

índice

Recomendaciones generales para personas con ostomías digestivas	6
Dietas para las personas con ostomías digestivas	8
• En caso de diarreas	10
• En caso de estreñimiento	13
• En caso de flatulencias y malos olores	16
Consejos para las personas con ostomías urinarias	18
Anexo. Zumos y licuados recomendados en las diferentes estaciones	21



Recomendaciones generales para personas con ostomías digestivas

Nuestra alimentación es un factor fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo y por ello le tenemos que prestar una especial atención. Cuando en una intervención quirúrgica se elimina una parte del intestino, sus funciones pueden verse alteradas dependiendo de la zona y la magnitud de la intervención. Con el tiempo irá mejorando porque el intestino se va adaptando a la situación.

A continuación, damos una serie de recomendaciones generales que son saludables para una buena alimentación:

- Comer una dieta variada y equilibrada.
- Es aconsejable una ingesta de comidas frecuentes y poco copiosas, siguiendo un horario regular. Para ello reparta la alimentación en 6 tomas diarias (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y postcena).
- Coma despacio y en un ambiente tranquilo. Mastique bien. Repose sentado hasta media hora después de las comidas principales.
- Tome al menos 2-2.5 litros de líquidos al día si no existe contraindicación médica.
- Evitar café, bebidas con gas y alcohol.
- Recuerde ingerir los alimentos a temperatura templada, ni muy fríos ni muy calientes.
- Condimente los alimentos con sal salvo contraindicación médica.
- Realice cocinados sencillos (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno) y evite los fritos, rebozados, empanados y guisos, ya que producen digestiones más lentas y pesadas.
- Inicialmente no es aconsejable utilizar especias ni picantes.
- Introduzca de forma progresiva las frutas, las verduras, las legumbres, la leche y sus derivados para facilitar su tolerancia:
 - Las frutas recomendadas al principio son: plátano, pera y manzana, bien maduras sin piel, y elaboradas en compota, asadas o trituradas y dulce de membrillo.

- Las verduras y hortalizas como la patata, zanahoria, calabacín y calabaza, son bien toleradas desde el principio. Incorpore progresivamente el resto, tómelas cocidas en puré y mezcladas con patata, después cocidas solas y en purés, posteriormente enteras y más tarde si la tolerancia es buena, incorpórelas frescas.
- Evite la leche y derivados con lactosa (leche, natillas y flan), puede consumir leche sin lactosa, yogures naturales y de sabores, queso fresco y cuajada, pasado un mes o dos incorpore leche descremada en pequeñas cantidades y después pruebe con la leche entera, el flan y las natillas.
- Introduzca las legumbres, primero cocidas y trituradas con batidora y pasadas por el pasapurés, después trituradas con batidora y si las tolera bien, tómelas enteras.

Hay que tener en cuenta que un exceso de fibra puede resultar irritante por la acción mecánica de la misma sobre la pared intestinal y que en particular la celulosa estimula la secreción digestiva y los movimientos intestinales. Por otro lado, hay que considerar que tras ciertas ostomías o tratamientos, el tránsito intestinal se ve modificado y un aporte excesivo de fibra puede dar lugar a unas heces demasiado líquidas con la consecuente molestia que esto produce a la persona.

Con el tiempo, como se ha dicho anteriormente, el intestino se va adaptando a la nueva situación pudiendo llevar una alimentación completamente normal.

En este manual se introduce una forma bastante novedosa de preparar ciertas frutas y verduras frescas que son los licuados, que a diferencia de los zumos que se preparan exprimiendo las frutas, se elaboran con licuadora.

Los licuados tienen la característica de proporcionar todas las vitaminas, minerales y otros principios inmediatos de los alimentos a la vez que eliminan la fibra.

Dietas para las personas con ostomías digestivas

Si Ud. tiene una ostomía digestiva, ya sabrá que en función de la parte de intestino que se haya exteriorizado, las heces tendrán distinta consistencia y serán más o menos irritantes para la piel.

Tipo de heces según la localización del estoma:

Estoma	Intestino exteriorizado	Consistencia de las heces	Agresividad de las heces
Colostomía Sigmoide	Colon sigmoide	Firmes, sólidas	No irritantes
Colostomía Descendente	Colon descendente	Sólidas, formadas	No irritantes
Colostomía Transversa	Colon transverso	Semilíquidas	Poco irritantes
Colostomía Ascendente	Colon ascendente	Semilíquidas	Irritantes
Ileostomía	Ileon	Líquidas y continuas	Muy irritantes

Durante las primeras semanas después de la cirugía se debe seguir una dieta estricta sin fibra, baja en grasa y lactosa, pensada para que se generen pocos residuos. Recuerde mantener un aporte hídrico suficiente. Este régimen ayuda a descansar el intestino y a hacer las deposiciones menos líquidas.

Cuando las deposiciones sean menos abundantes y líquidas, puede ir incorporando nuevos alimentos de uno en uno, y observar si se modifican las características y frecuencia de las deposiciones. No olvidar que la tolerancia de los alimentos es individualizada, por lo que si alguno es mal tolerado retírelo e inténtelo otra vez más adelante. Con el tiempo el intestino se adapta y se puede llegar a tolerar una dieta normal.

Si Ud. tiene una ileostomía o bien una colostomía ascendente o transversa, sus heces serán más bien líquidas. Para tratar de espesarlas se puede seguir una dieta pobre en fibra que favorecerá un tránsito intestinal más lento y una mayor absorción del agua y los nutrientes.

Una vez que el débito de su ostomía se estabilice, puede tomar licuados, ya que

aumentará la ingesta de líquido y a la vez aportará a su dieta un elevado consumo de vitaminas, minerales y antioxidantes con muy poca fibra. Es conveniente que la ingesta de líquidos no sea de golpe sino que sea a sorbitos a lo largo del día.

Si Ud. tiene una colostomía descendente o sigmoide, sus heces serán sólidas, prácticamente similares a las que tenía antes de ser operado por lo que su alimentación no deberá sufrir ningún cambio.

Ahora bien, como es normal, Ud. podrá experimentar gases, diarrea o estreñimiento, lo que ocurre es que le será más molesto que a cualquier otra persona. Por eso le damos unos consejos para que si ocurriera alguna de estas circunstancias, las trate de corregir lo antes posible con la propia alimentación.

En el último apartado de este manual encontrará diferentes preparados ricos en vitaminas y minerales que le recomendamos incorpore a su dieta, cuando el tránsito intestinal se haya normalizado ya que actuarán como verdaderos suplementos nutricionales.



En caso de diarreas o cuando las heces son muy líquidas:

La diarrea puede ser producida por haber ingerido algún alimento determinado o bien puede ser la consecuencia de ciertos tratamientos e intervenciones quirúrgicas. Debe pensar que con la dieta se puede controlar esta situación que en la mayoría de los casos es pasajera.

Cuando se produzca un cuadro de diarrea aguda es imprescindible el cumplimiento estricto de la dieta. Tenga en cuenta, además, las siguientes recomendaciones:

- Beba de 2 a 3 litros de líquidos repartidos en pequeñas tomas a lo largo del día para evitar la deshidratación.
- Elija soluciones rehidratantes de farmacia, limonada alcalina (1 litro de agua, 2 cucharadas soperas de azúcar, media cucharada pequeña de sal, bicarbonato y el zumo de 1 limón mediano) o bebidas isotónicas (Acuarius, Isostar, Gatorade, etc), posteriormente incorpore agua de arroz (50 gr de arroz, 1 zanahoria grande pelada, 1.5 litros de agua con sal, hervir durante 20 minutos a fuego medio).
- Lave bien los alimentos.
- Será necesario un mayor fraccionamiento de las comidas: de 6 a 8 tomas diarias.
- Coma sin prisas y en un ambiente relajado. Mastique bien la comida y evite alimentos muy calientes o muy fríos.
- La dieta debe ser de digestión fácil. Estará compuesta por alimentos astringentes.

Los alimentos aconsejables en caso de diarreas son:

- Pan blanco y tostado
- Abundante líquido:
 - Agua.
 - Infusiones astringentes.
 - Licuados de frutas y verduras (ya que no aportan fibra).
 - Caldos sin grasas
- Membrillo.
- Arroz.

- Patatas (sin piel).
- Plátanos maduros (sin el corazón que es donde está la fibra).
- Manzana rallada o hervida, madura sin piel.
- Pera Madura sin piel.
- Carnes magras (solomillo, lomo), jamón cocido o serrano desgrasado, fiambre de pavo, conejo, pollo sin piel.
- Pescado blanco sin grasa (rape, merluza, gallo, dorada, lenguado, bacalao).
- Zanahorias, calabacín, calabaza (sin semillas).
- Bebidas vegetales (de soja, almendras...), o leche sin lactosa. Es especialmente recomendable la bebida de arroz por su poder astringente.
- Yogur desnatado natural.
- Queso fresco.
- Pasta italiana.
- Sal, canela, hierbas aromáticas, perejil.
- Edulcorantes.

Los alimentos desaconsejables en caso de diarreas son:

- Leche entera, yogur con frutas, yogur azucarado, flan, natillas, cuajadas, nata, crema de leche, leches condensadas y bebida vegetal de avena.
- Quesos grasos.
- Cereales y leche vegetal de avena.
- Embutidos, patés, carnes grasas.
- Marisco, ahumados y salazones.
- Frutas crudas, sobre todo cítricos.
- Verduras crudas y hervidas.
- Legumbres.
- Bebidas con gas, café, bebidas alcohólicas, zumo de frutas.
- Mantequilla, margarina, mahonesa.
- Frutos secos.
- Chocolate y cacao.
- Repostería y bollería industrial.
- Galletas integrales
- Platos precocinados.
- Salsas comerciales (mostaza, ketchup).
- Especias, aderezos, picantes.

Si a pesar de seguir las recomendaciones dietéticas continua con deposiciones líquidas y abundantes, consulte con su médico, puede ser necesario que tome algún suplemento de fibra soluble o algún medicamento para reducir la velocidad del tránsito intestinal, o mejorar la absorción.

A continuación, les proponemos un ejemplo de dieta para seguir en caso de diarrea¹:

- Desayuno:
 - Infusión de té suave ó agua de arroz 200 ml.
 - Edulcorante.
 - Galletas tipo “maría” ó biscote NO integral 40 gr.
- Media mañana:
 - Dulce de membrillo 40 gr.
 - Agua de arroz 200 ml.
 - Yogur natural desnatado 125 gr.
- Comida:
 - Plato de arroz hervido con zanahoria:
 - Arroz 60 gr.
 - Zanahoria 30 gr.
 - Pollo sin piel al “papillote” 130 gr.
 - Manzana al horno 170 gr.
 - 1 rebanada de pan blanco 20 gr.
- Merienda:
 - 1 rebanada de pan blanco o 2 biscotes no integrales 20 gr.
 - 2 lonchas de fiambre de pavo 40 gr.
 - 1 yogur natural desnatado 125 gr.
- Cena:
 - Sopa de pasta (caldo vegetal colado): Pasta 40 gr.
 - Rape a la plancha 100 gr.
 - Plátano 180 gr.
 - Biscotes no integrales.
- Recena:
 - Infusión con sacarina ó agua de arroz 200 ml.
 - 2-3 galletas tipo María 10 gr.

En caso de estreñimiento:

Si las heces son más firmes de lo normal, tal vez sienta molestias.

- Aumente la cantidad de líquidos de 2 a 3 litros al día.
- Realice ejercicio físico de forma regular, al menos intente caminar 30 minutos al día.
- En estos casos es aconsejable tomar alimentos que actúen como laxantes naturales a través de distintos mecanismos.

Los alimentos aconsejables en caso de estreñimiento son:

- Verduras y ensaladas tome 2 raciones al día de verduras, siempre incluyendo una ración en crudo (ensaladas).
- Zumos de frutas sin colar.
- Licuados, aunque no aportan fibra, se aumentará el consumo de líquido.
- Frutos secos y frutas desecadas en pequeñas cantidades.
- Legumbres (judías, garbanzos, lentejas, guisantes, habas y soja), de 2 a 3 veces por semana, preparadas enteras o en puré con batidora.
- Cereales integrales (arroz, pasta, pan...). Modere el consumo de arroz blanco.
- Frutas enteras, consuma al menos 3 o 4 piezas de fruta al día, con la piel bien lavada. Consuma cítricos y Kiwi.

Al principio la dieta rica en fibra, puede producir acumulación de gases en el tubo digestivo (meteorismo). Para evitarlo, aumente poco a poco el consumo de estos alimentos.

- Tomar una cucharada de aceite de oliva virgen extra en ayunas puede ayudarle.
- Evite tomar laxantes sin prescripción médica.

Si el estreñimiento persiste consulte a su médico.

A continuación, les proponemos un ejemplo de dieta para seguir en caso de estreñimiento¹:

- Desayuno:
 - Café con leche 200 ml.
 - Fruta: naranja, kiwi, ciruela (1/2 piezas grandes, 200 gr. con piel).
 - Cereales integrales 30 gr. o 4 galletas integrales tipo María ó 40 gr. de pan integral.
 - Aceite 15 ml.
- Media mañana:
 - Fruta: cerezas 200 gr. u otra fruta de temporada.
- Comida:
 - Legumbres (lentejas, garbanzos o judías) 40 gr. (en crudo)
 - Carne 125 gr. / pescado 125/180 gr. con guarnición de verduras cocidas 150 gr.
 - Fruta con piel 200 gr.
 - Pan integral 40 gr.
- Merienda:
 - Fruta con piel 200 gr. (ciruelas, naranjas, kiwis, cerezas, albaricoques)
 - Higos secos, ciruelas o uvas pasas 20 gr.
- Cena:
 - Ensalada mixta 300 gr.
 - Tortilla de 2 huevos con espinacas.
 - Pan integral 40 gr.
 - Fruta con piel 200 gr. (ciruelas, naranjas, kiwis, cerezas, albaricoques).



En caso de flatulencias y malos olores:

Para una persona ostomizada el tener flatulencias o gases en exceso puede resultar molesto ya que no podrá controlar el momento de expulsión de los mismos. Así pues, es importante conocer qué alimentos los provocan para así tratar de evitarlos si es que interesa socialmente.

Los alimentos a evitar en caso de flatulencias excesivas son:

- Coles de bruselas, col, coliflor y brócoli (se pueden tolerar crudos y/o en licuados sobre todo la col).
- Cebollas.
- Alcachofas.
- Guisantes.
- Ajos.
- Espárragos.
- Quesos fermentados.
- Legumbres enteras (sin la piel se toleran mejor, es decir tamizadas).
- Bebidas gaseosas.
- Huevos.
- Pescado azul.
- Otras verduras según la sensibilidad personal: pepino, lechuga.

El yogur y el perejil pueden reducir el olor.

A continuación, les proponemos un ejemplo de dieta para seguir en caso de estreñimiento¹:

- Desayuno:
 - Infusiones con edulcorante.
 - Galletas tipo María 3-4 / pan tostado 30 gr. (jamón serrano, cocido, pavo).
 - Fruta 200 gr.
- Media mañana:
 - Yogur desnatado.
 - Fruta 200 gr.
- Comida:
 - Sopa de pasta (30 gr. de pasta).
 - Pollo asado 150 gr. (retire la piel) + patatas cocidas 150 gr.
 - Fruta 200 gr.
 - Pan 40 gr.

- Merienda:
 - Biscotes tostados 15 gr. con pavo, jamón de york.
- Cena:
 - Puré de pata y zanahoria 200 gr.
 - Pescado a la plancha 150 gr. con tomate 100 gr.
 - Yogur desnatado.
 - Pan tostado 30 gr.

Infusión suave recomendada para una buena digestión (en caso de flatulencias):

- TOMILLO (*Thymus vulgaris* L.)
 Parte utilizada: toda la planta en flor.
 Características: olor muy aromático y sabor amargo aromático.
 Propiedades e indicaciones: Antiséptico intestinal, estimula la formación de jugos gástricos eliminando los fenómenos fermentativos. Despierta el apetito.
- HINOJO (*Foeniculum vulgare* Gaertn.)
 Parte utilizada: fruto maduro.
 Características: olor aromático, sabor aromático y amargo.
 Propiedades e indicaciones: Carminativo (contra las flatulencias), digestiones difíciles, colitis y espasmos intestinales.
- SALVIA (*Salvia officinalis* L.)
 Parte utilizada: hojas.
 Características: olor aromático, sabor aromático y amargo.
 Propiedades e indicaciones: Relajante de los músculos del estómago e intestino, antiséptico, fermentaciones intestinales, digestiones lentas y difíciles.

Preparación de la infusión:

Tomillo = 50 %

Salvia = 30 %

Hinojo = 20 %.

Hervir durante dos o tres minutos una cucharada sopera de esta mezcla, en un litro de agua. Dejar reposar dos minutos y beber durante el día.



Consejos para personas con urostomías

En el caso de las urostomías se debe tomar una especial precaución de reponer los líquidos perdidos por el organismo para facilitar la función de los riñones. Para ello es preciso que el volumen de agua y líquidos de la dieta normal sea al menos de 2 a 2.5 litros diarios si no existe contraindicación médica. Tener en cuenta que esta cantidad no sólo debe ser de agua, sino que también se pueden tomar zumos, infusiones, caldos, licuados, etc.

Así mismo, se recomienda tomar mucha fruta y verdura rica en Vitamina C. La razón es que esta vitamina ayuda al organismo a combatir la infección y es antioxidante. Además, los ácidos orgánicos presentes en ellas, neutralizan la orina, previniendo la irritación de la piel e impidiendo la formación de cristales alrededor del estoma que pudieran lesionar la zona periestomal.

Por lo tanto, la regla de oro para las personas urostomizadas será: alimentos ricos en vitamina C + mucho líquido. A continuación se muestran alimentos que contienen esta vitamina.

- Perejil
- Verduras de hoja muy fresca (espinaca, col, brécol, nabo, coles de bruselas)
- Pimientos
- Guisantes
- Tomates rojos
- Pepinos



- Cítricos: naranja, limón, pomelo, lima
- Kiwi
- Fresas
- Grosellas
- Escaramujo
- Piña
- Cerezas
- Papaya

Otra fruta muy recomendable para las personas urostomizadas son los arándanos (rojos y azules) ya que también previenen las infecciones urinarias porque sus ácidos orgánicos evitan la adhesión de las bacterias a las paredes del tracto urinario.

El tomar estas frutas y verduras, sus zumos o licuados con regularidad tras una urostomía será una buena práctica que nos asegurará la ausencia de infección en la orina.

Otros alimentos a tener en cuenta tras una urostomía son aquellos ricos en carotenos ya que además de ser potentes antioxidantes, protegen el revestimiento epitelial del tracto urinario. Entre dichos alimentos están algunas frutas y verduras ricas en carotenos:

Verduras de hoja verde:

- Coles
- Hojas de nabos
- Zanahorias
- Espinacas
- Perejil
- Lechuga
- Acelga
- Diente de León
- Calabaza
- Tomate
- Maiz

Frutas amarillas como:

- Melón
- Mango
- Melocotón
- Albaricoque
- Nísperos

Cuanto más intenso sea el color amarillo de una fruta, mayor concentración de carotenos contiene. También es importante tener presente el consumo de frutas de colores rojos o colores vivos (grosellas, frambuesas, moras, cerezas...) por su poder antioxidante.



Anexo²

Zumos y licuados recomendados en las diferentes estaciones

Primavera-verano

Zumo aromático.

- Una rodaja de melón.
- Media chirimoya.
- Una naranja.

Cóctel de vitamina C.

- De 15 a 20 fresas.
- Un limón.
- Una rodaja de piña natural.

Cóctel de vitamina C.

- De 15 a 20 fresas.
- Dos kiwis.
- Una naranja.

Cóctel anti-oxidante.

- De 10 a 15 nísperos.
- Una naranja.

Cóctel anti-oxidante.

- 100 gr. de moras.
- 5 albaricoques.

Rico en betacarotenos.

- Dos melocotones.
- 250 ml. de yogur líquido.
- Una cucharada de miel líquida.

Batido con sandía.

- Dos rodajas de sandía.
- Una cucharada de miel líquida.
- Dos cucharadas de leche de soja.

Batido con ciruelas.

- Tres ciruelas.
- Una pera.
- Una naranja.

Melón, uvas y moras con yogur.

- Una rodaja de melón.
- 100 gr. de uva blanca.
- 50 gr. de moras.
- 100 ml. de yogur natural líquido.

Gazpacho light.

- 6 tomates maduros.
- Un pepino mediano.
- 4 cucharadas de zumo de limón.
- Sal al gusto.

Otoño-invierno

Manzana y uva.

- Tres manzanas dulces.
- 1/4 de limón.
- 100 gr. de uvas blancas o negras.

Batido de frutas del bosque.

- 100 grs. de moras.
- 350 grs. de melón amarillo. (alrededor de 1/4 de melón).
- Un racimo de uvas blancas.

Manzana y naranja.

- Dos manzanas.
- Una naranja.

Piña natural y naranja.

- Una rodaja de piña natural.
- Una naranja.

Gazpacho otoñal.

- Tomate un kilo.
- Cebolla 100 gr.
- Medio pimiento verde
- Una naranja entera mediana.
- Aceite y un toque de sal y pimienta.
- 1/2 cucharada de vinagre de manzana.

Licuada super-nutritiva.

- 100 gr. de uvas.
- Una naranja.
- Un kiwi.
- Una remolacha.

Zumo energético.

- Tres kiwis.
- Una naranja.
- 100 gr. de uvas.



1. *Menús propuestos según recomendaciones dietético nutricionales del Servicio Madrileño de Salud.*



2. *"Pautas dietéticas. Manual práctico". Lluisa Santacana Tutusaus. Florencia Matas Cid. Ana Estil L. Editado por Coloplast Productos Médicos, S.A. ©2008*

La historia de Coloplast comenzó en 1.954 cuando Elise Sørensen, una enfermera danesa, diseñó la primera bolsa adhesiva del mundo. A su hermana Thora le habían realizado una ostomía y tenía mucho miedo de salir y tener fugas en público. Escuchando los problemas de su hermana, Elise diseñó una bolsa que se adhería a la piel y evitaba las fugas del efluente, dando a su hermana y a miles de personas la oportunidad de hacer una vida normal.

Una solución simple con un gran impacto social.

Hoy en día nuestro negocio incluye el cuidado de la ostomía, urología, continencia y cuidado de las heridas. Nuestra forma de hacer negocios sigue el ejemplo de Elise: escuchamos, aprendemos y respondemos con productos y servicios que hacen la vida más fácil a las personas con necesidades especiales.

