



INDICAZIONI DIETETICHE PER PAZIENTI PORTATORI DI STOMIE

Con il termine “stomia” si definisce qualsiasi comunicazione (temporanea o definitiva) prodotta chirurgicamente tra un viscere cavo, in questo caso l’intestino, e la cute.

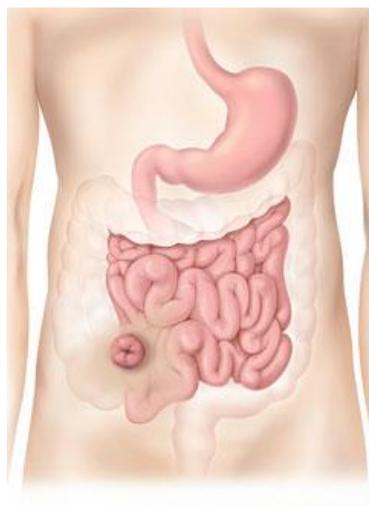
Si definisce:

Ileostomia: quando viene abboccata alla cute un’ansa di intestino tenue, escludendo pertanto tutto il colon ed il retto.

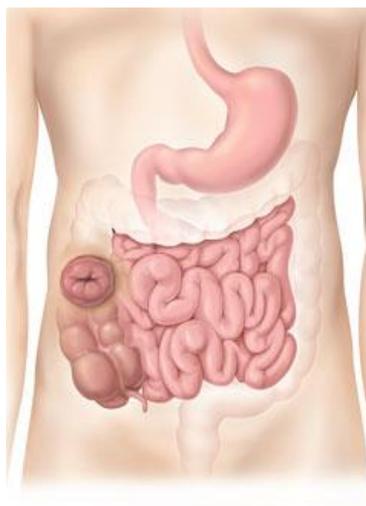
Colostomia destra: quando viene abboccato alla cute il colon destro, escludendo pertanto il colon trasverso, il colon di sinistra, il sigma ed il retto.

Colostomia sinistra: quando viene abboccato alla cute il colon sinistro, escludendo pertanto parte del colon sinistro, il sigma ed il retto.

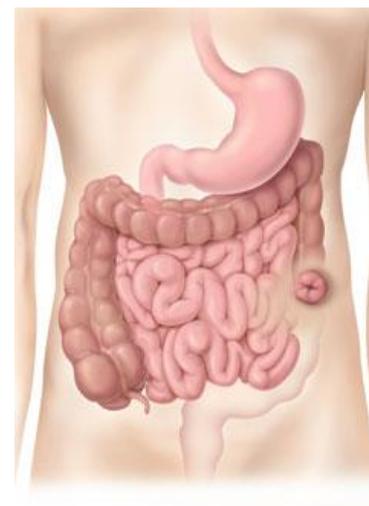
ileostomia



colostomia destra



colostomia sinistra



CONSEGUENZE NUTRIZIONALI

DISIDRATAZIONE

Poiché la funzione principale del colon è di riassorbire acqua e sali (come sodio e potassio), la sede della stomia influenzerà la perdita di acqua e sali nelle feci.

- Nelle ileostomie e nelle colostomie destre è quindi comune perdere grandi quantità di liquidi e sali con emissione di feci liquide.
- Nelle colostomie sinistre invece il riassorbimento dell'acqua ad opera del colon è quasi completo e le feci già dopo pochi giorni possono presentare caratteristiche pressoché normali.

Sarà pertanto fondamentale reintegrare la perdita di liquidi con **adeguata idratazione per os**, che nel caso delle colostomie sinistre può arrivare a **1.5-2 lt** di liquidi al giorno, di più (**2-2.5 lt**) nel caso delle ileostomie e colostomie destre.

Si consiglia di evitare bevande troppo calde o troppo fredde in quanto la temperatura può influenzare la motilità intestinale favorendo la diarrea.

Qualora le perdite di liquidi fossero superiori a 1 litro al giorno è indicato l'utilizzo di **soluzioni reidratanti orali**, che oltre a acqua apportano sali.

Le soluzioni reidratanti possono essere acquistate comunemente al supermercato (es. Gatorade®) o in farmacia (es. Dicolal®, Sodioral®); possono eventualmente anche essere fatte in casa, mescolando acqua (750 ml), spremuta d'arancia o succo di frutta (250 ml) e sale da cucina (½ cucchiaino da tè). In caso di ileostomia può essere utile aggiungere comunque un po' più sale nel condimento delle pietanze.

Indipendentemente dalla sede di confezionamento della stomia, la perdita di liquidi sarà maggiore nel periodo successivo all'intervento (6-8 settimane), e tenderà a migliorare con il passare del tempo, in quanto l'intestino residuo tende a recuperare la funzione di riassorbimento di acqua e dei sali.

La velocità di recupero è comunque individuale e viene influenzata da eventuali trattamenti chemioterapici che possono rendersi necessari dopo l'intervento chirurgico.

INDICAZIONI ALIMENTARI

Per quanto riguarda la dieta, è bene sottolineare che non vi sono studi clinici che giustifichino particolari regimi dietetici.

Nelle prime settimane dopo l'intervento chirurgico viene precauzionalmente consigliata una **dieta a basso residuo**, o **povera di scorie**, per contrastare la diarrea e/o evitare l'ostruzione dello stoma soprattutto se questo è stretto (ileostomie).

Anche il contenuto di **lattosio** precauzionalmente va limitato, in quanto l'intervento chirurgico (ma anche eventuali chemioterapie seguenti) può causare uno stato di intolleranza al lattosio temporaneo o permanente.

A tale scopo si consiglia di:

- Evitare alimenti ricchi di fibre quali frutta (ad eccezione di mela cotta sbucciata, purea di frutta e banana) e verdura (ad esclusione di piccole porzioni di patate, carote e zucchine), legumi, cereali integrali, frutta secca. Anche i semi oleosi (es semi di lino, girasole, chia, sesamo etc) possono contribuire all'apporto di fibra e favorire le scariche/ostruzione dello stoma.
- Prediligere cibi naturalmente poveri di scorie come carne (preferibilmente bianca), pesce, uova, riso bollito o altri cereali raffinati (NON integrali), prodotti secchi da forno (fette biscottate, cracker, grissini sempre NON integrali).
- Evitare/limitare i prodotti contenenti lattosio, quali latte (presente anche in gelati, frullati e frappè), yogurt e formaggi freschi. Questi alimenti possono eventualmente essere assunti, sempre se tollerati, nella variante oramai facilmente reperibile in commercio "senza lattosio". I formaggi stagionati (grana, parmigiano etc.), per il loro basso apporto di lattosio, possono essere assunti se tollerati.

Altri accorgimenti utili sono:

Escludere/limitare alimenti che stimolano o irritano il tratto gastrointestinale, come preparazioni speziate e piccanti, caffè e tè, cioccolato, bevande alcoliche, cibi e snack fritti e ricchi di grassi, popcorn. Anche i crostacei (gamberi, gamberetti ad es) possono favorire la diarrea.

Evitare di consumare alimenti e bevande troppo caldi o troppo freddi, che accelerano il transito intestinale peggiorando la diarrea.

- Evitare dolcificanti artificiali o prodotti "senza zucchero" o "sugar free" (es. caramelle, gomme da masticare, alcune marmellate) in quanto alcuni dolcificanti artificiali (sorbitolo, mannitolo o xilitolo) possiedono proprietà lassative.

Di seguito si riporta una tabella riassuntiva

	Alimenti da preferire	Alimenti da limitare/evitare
Latte e derivati	Latte senza lattosio, yogurt senza lattosio, formaggi freschi senza lattosio, formaggi stagionati	Latte vaccino, yogurt, formaggi freschi e prodotti a base di latte come purè, panna, gelati, frappé
Frutta	Purea di frutta, mele sbucciate, banane, spremute di agrumi e centrifughe (per il pompelmo chiedere all'oncologo per possibili interferenze con le terapie)	Tutta la frutta, in particolare la frutta secca, la frutta cruda ricca di fibra con buccia e semi (fichi, pere, prugne, kiwi, uva, melograni)
Verdura	Carote, patate e zucchine	Tutta la verdura
Cereali	Tutti i cereali raffinati: pane, pasta, riso, crackers, grissini, crema di riso, tapioca, semolino, biscotti secchi	Tutti i cereali integrali: pane integrale, pasta integrale, riso integrale, farro, biscotti integrali
Legumi		Tutti i legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie, lupini, fave)
Carne	Carne magra e tenera (pollo, tacchino, coniglio, manzo, vitello, agnello), affettati privati del grasso visibile	Carni e affettati grassi (salame, pancetta, coppa, salsiccia, mortadella, cotechino)
Pesce	Tutto il pesce	Pesce fritto Crostacei (es gamberi e gamberetti)
Uova	Uova preparate con cotture semplici (alla coque, sode, in camicia)	Uova fritte con abbondante olio
Bevande	Acqua, spremute, tè deteinato, tisane e infusi, caffè d'orzo	Alcool, bevande alcoliche (birra) bevande gassate, bevande light, tè e caffè

Dopo 6-8 settimane si potrà provare a reintrodurre gradualmente alimenti contenenti fibra e lattosio. Per quanto riguarda i prodotti lattiero caseari si consiglia di inserire dapprima i formaggi a media stagionatura, quindi lo yogurt ed infine il latte vaccino; tra la verdura, introdurre piccole quantità di verdura a ridotto contenuto di fibra (come fondi di carciofo, punte di asparagi, zucca etc.), poi gradualmente anche le altre tipologie. Per ultimi, e solo se tollerati, inserire i legumi e i prodotti integrali.

È necessario saggiare la tolleranza ai vari alimenti introducendoli nella dieta uno per volta, a partire da piccole quantità.

Qualora fosse necessario sottoporsi a trattamenti chemioterapici/oncologici che possono favorire la diarrea, l'alimentazione andrà personalizzata, alternando dieta a basso residuo e dieta fisiologica in base alla funzionalità della stomia e al timing delle terapie.

Come sopra già riportato, non vi sono studi clinici che giustifichino particolari regimi dietetici e nessun alimento viene specificatamente controindicato.

Alcuni alimenti possono tuttavia favorire effetti indesiderati quali **odore sgradevole** e **umentata produzione di gas**; altri alimenti possono risultare di più difficile digestione e quindi possono essere **identificabili nel materiale fecale** che fuoriesce dallo stoma; altri ancora possono favorire le **irritazioni della cute peristomale**.

Effetti	Alimenti
Odori sgradevoli	Cipolla, aglio Brassicacee (es cavolo, cavolfiore, cavoletti di Bruxelles, verze, broccoli, ravanelli, rapa) Pesce Uova Fagioli

Effetti	Alimenti
Aumentata produzione di gas	Legumi (fagioli, lenticchie, piselli, soia, ceci) Brassicacee (es cavolo, cavolfiore, cavoletti di Bruxelles, verze, broccoli, ravanelli, rapa) Cipolla, aglio Cetriolo Bevande gasate, birra
Alimenti che possono essere identificabili nel materiale fecale	Lattuga, funghi, lenticchie, piselli, semi e buccia di frutta e verdura, mais, cavolo e carote crude, frutta secca e frutta disidratata
Irritazione peristomale	agrumi e ananas (anche spremute o succhi) pomodoro e sugo di pomodoro frutta secca e semi oleosi cibi speziati

Come già precisato, l'effetto di questi alimenti è comunque individuale, e va pertanto testato. A questo scopo può essere utile tenere un diario alimentare in cui annotare l'effetto dei vari alimenti.

DEFICIT NUTRIZIONALI

In genere non si verificano carenze nutrizionali dopo il confezionamento di una ileo o colostomia, in quanto la capacità digestiva e assorbitiva dell'intestino rimane. Tuttavia, nel caso delle ileostomie, è consigliabile un saltuario controllo dei valori di vitamina B12, in quanto questa viene per lo più assorbita nell'ultima parte dell'ileo.

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- **Mangiare lentamente**, perché una buona masticazione facilita la digestione e riduce il rischio di ostruzione della stomia.
- **Frazionare i pasti** nell'arco della giornata (3 pasti principali + 2-3 spuntini) e limitare il pasto serale, per ridurre l'emissione notturna di feci.
- **Temperatura**: evitare di consumare cibi e bevande troppo caldi o troppo freddi, perché possono aumentare la motilità intestinale e favorire le evacuazioni.
- Per evitare la formazione di gas, può essere utile non coricarsi subito dopo i pasti (la posizione distesa interferisce con la normale eruttazione dell'aria contenuta nello stomaco), praticare un regolare esercizio fisico e limitare gli alimenti che favoriscono la produzione di gas.
- **Monitorare il peso corporeo**: un aumento di peso può compromettere il funzionamento della stomia, mentre un calo eccessivo è indice di uno stato nutrizionale non corretto.

Queste indicazioni vogliono essere un aiuto per i pazienti portatori di ileo e colostomia, ma non sostituiscono la visita medica.

Qualora i disturbi perdurassero senza miglioramento e/o fossero di entità eccessiva si raccomanda una visita medica.

Qualora fosse necessario è possibile prenotare una visita medica dietologica presso gli ambulatori dello IOV di Padova o di Castelfranco Veneto, muniti di relativa impegnativa.