

Recomendaciones dietéticas en pacientes con colostomía o ileostomía

- Después de la intervención quirúrgica, introduzca los alimentos poco a poco y en pequeñas cantidades.
- No empiece con alimentos nuevos hasta comprobar cómo se toleran los anteriores.
- Evite el exceso de peso, con el fin de facilitar que sea usted mismo quien se aplique los dispositivos y realice su propio aseo.
- Aumente la ingesta de líquido, entre 1.5 y 2 litros diarios, puesto que las pérdidas de líquidos suelen ser mayores que antes.
- Coma despacio y mastique bien, con la boca cerrada, para evitar la formación de gases.
- Si aparecen diarrea o estreñimiento utilice dietas especiales.
- Recomendaciones dietéticas más concretas:



Alimentos que aumentan los gases y el mal olor: <ul style="list-style-type: none"> • Legumbres. • Cebollas y ajos. • Col y coliflor. • Frutos secos. • Espárragos y alcachofas. • Huevos. • Cerveza y bebidas con gas. • Especias. • Carne de cerdo. 	Alimentos que inhiben el olor: <ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla. • Yogurt. • Queso fresco. • Cítricos
Alimentos aconsejados: <ul style="list-style-type: none"> • Frutas y verduras. • Pescados y aves. • Pastas y arroces. • Leche y derivados. 	Alimentos que se deben evitar: <ul style="list-style-type: none"> • Carne de cerdo y charcutería. • Grasas. • Picantes. • Alcohol y bebidas gaseosas.
Alimentos que dan consistencia a las heces: <ul style="list-style-type: none"> • Verduras. • Frutas y legumbres. • Cereales integrales. • Salvado. 	Alimentos astringentes: <ul style="list-style-type: none"> • Plátano y manzana. • Leche y derivados. • Arroz cocido