

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON COLOSTOMÍA

El intestino es la parte del tubo digestivo que se sitúa entre el estómago y el ano. Está formado por el *intestino delgado* (duodeno, yeyuno e íleon) y el *intestino grueso* (ciego, colon, sigma y recto).

La función principal del **intestino delgado** es la de **digerir los alimentos y absorber los nutrientes**; la función principal del **intestino grueso** es la de **absorber el agua y las sales minerales** de la materia no digerida, y **formar y almacenar las heces** hasta su expulsión al exterior. Gracias a estas funciones mantenemos un adecuado estado nutricional y de hidratación.

Cuando en alguna intervención quirúrgica se extirpa una parte del intestino, la digestión o absorción de los alimentos o del agua y las sales minerales se puede ver afectada. *Estos problemas serán más o menos intensos dependiendo de la magnitud de la intervención y de la adaptación intestinal, pero poco a poco irán mejorando.*

Si durante la cirugía le han dejado una **COLOSTOMÍA**, significa que el colon, que es una parte del intestino grueso, queda abocado a la piel y hace de “ano”. Las heces se recogen en un dispositivo diseñado especialmente para ello. Los dispositivos modernos cuentan con filtros y materiales que neutralizan los olores, por lo que una persona ostomizada no huele mal si la bolsa está bien adaptada.

En general la extirpación de *zonas* terminales del colon, del sigma o del recto no conllevan alteraciones en la absorción de nutrientes, agua o sales minerales, por lo que no suele producirse diarrea.

Si usted ha sufrido una resección del colon más extensa (colectomía subtotal, proctocolectomía, hemicolectomía derecha) o en casos de colostomías localizadas en el colon derecho se puede presentar **diarrea**. *Entonces siga las recomendaciones dietéticas para pacientes con deposiciones diarreicas portadores de una ileostomía.*

Por supuesto que es posible llevar una vida normal. Las siguientes recomendaciones nutricionales van dirigidas a todos los pacientes a los que se ha practicado una cirugía colorrectal, o se les ha dejado una colostomía, con el fin de facilitarles su recuperación.

Recomendaciones generales:

- Es aconsejable una ingesta de **comidas frecuentes y poco copiosas**. Para ello reparta la alimentación en al menos 6 tomas diarias.

- Mantenga un **horario regular** de comidas. Procure **comer despacio** y en un ambiente tranquilo. **Mastique bien**.
- **Prepare los alimentos, de forma sencilla** (cocidos, a la plancha, asados en su jugo, etc), evitando los platos muy elaborados, empanados, rebozados, fritos, estofados, guisados, etc. ya que éstos producen digestiones más lentas y pesadas.
- No se tumbe inmediatamente después de las comidas. **Repose sentado** hasta media hora después de las comidas principales.
- **Tome 1,5 litros al día de líquidos** si no existe contraindicación médica.
- Si es portador de una colostomía, puede notar flatulencia, producción excesiva de gases o heces malolientes, e incluso en algunos casos se puede presentar estreñimiento.

RECOMENDACIONES EN CASO DE HECES MALOLIENTES O GASES:

- Coma despacio y masticando bien los alimentos.
- No mastique chicle durante el día.
- No fume.
- Conozca **aquellos alimentos que pueden producir gases y aumentar o reducir el olor de las heces:**

Alimentos que PRODUCEN GASES	Bebidas carbonatadas, legumbres (judías blancas, garbanzos), espárragos, verduras tipo coliflor, brócoli, coles de bruselas, repollo.
Alimentos que AUMENTAN el mal olor de las heces	Ajo, cebolla, col, guisantes, legumbres (judías blancas, garbanzos), espárragos, huevos, pescado azul, y condimentar mucho las comidas.
Alimentos que REDUCEN el mal olor de las heces	Yogur, cuajada, requesón, mantequilla (tomar solo ocasionalmente) y perejil.

RECOMENDACIONES EN CASO DE ESTREÑIMIENTO:

Ante todo debe **prevenir** el estreñimiento. El bajo consumo de líquidos, de alimentos con fibra y la falta de ejercicio favorecen el estreñimiento. Por tanto:

- **Tome abundantes líquidos** (si no existe contraindicación).
- **Realice ejercicio** de forma habitual (favorece el movimiento del intestino).
- **Tome de forma regular alimentos con alto contenido en fibra** como verduras, ensaladas, frutas (naranja, kiwi, etc), fruta seca, guisantes, lentejas o judías con la piel, y pan y cereales integrales.
- No olvide que no debe tomar laxantes sin prescripción médica.