

Quale alimentazione



L'alimentazione rappresenta un valido aiuto per migliorare la ripresa post-chirurgica e la qualità di vita. La modifica anatomica-funzionale, a causa della stomia, conduce a funzioni digestive alterate, che variano da persona a persona. Spesso, tutto questo provoca disagio e perdita di ottimismo ad un neo-operato come te, quindi nel periodo post-chirurgico ***non dovrai cambiare le tue abitudini alimentari, ma elimina soltanto i cibi che non hai mai tollerato***. Apporterai nuovi alimenti uno per volta, verificando così se sono o no causa di inconvenienti. Ti consigliamo di mangiare con calma e masticare bene, di farlo ad orari regolari e possibilmente bere molto (2/3 litri al dì) e lontano dai pasti, utilizzando liquidi non ghiacciati e gasati. Col passare del tempo diventerai <esperto> e saprai su quali alimenti ingerire e/o evitare di mangiare (perché causano eruttazioni, gas, cattivi odori o addirittura diarrea). A tal fine, pubblichiamo una tabella riassuntiva dei cibi da e non mangiare:

CIBI CONSIGLIATI:

- Tè, orzo, caffè (1/2 al dì)
- Marmellata, miele
- Pane
- Pasta (condita a piacere)
- Riso (condito a piacere)
- Carne (cotto a piacere)
- Pesce (cotto a piacere)
- Uova (cotto a piacere)
- Prosciutto (crudo e cotto)
- Formaggi stagionati (caciotta, pecorino, grana, parmigiano ed emmenthal)
- Mele, pere, banane, melone, cocomero, pesche ed albicocche
- Dolci secchi (biscotti, ciambelloni e crostate)
- **Occasionalmente, in piccole quantità, durante la settimana (lessi e mai ripassati):** patate, carote, zucchine (senza semi), bieta e spinaci

CIBI DA EVITARE:

- Latte e derivati (panna, crema e yogurt)
- Latticini freschi (mozzarella, gorgonzola e certosa)
- Brodi di carne e vegetali
- Legumi (fagioli, fave, lenticchie, piselli)
- Verdure crude (lattuga, cetrioli, finocchi, sedano, pomodori, carciofi, melanzane e peperoni)
- Verdure cotte (broccoletti, cicoria, etc...)
- Cibi integrali
- Agrumi, prugne, kiwi, uva, fichi, fragole, ciliegie e frutta secca
- Bevande fredde e gassate
- Spezie
- Lieviti e pizza
- Cioccolato, crema, etc...
- Salami ed insaccati