

## Una guida su che cosa bere e mangiare quando si ha un'ileostomia

Queste informazioni sulla dieta sono solo una guida.

- Non serve cambiare le proprie abitudini alimentari perchè si ha una stomia
- È possibile che si riescano a mangiare dei cibi con i quali si faceva fatica prima dell'intervento chirurgico
- Ogni persona reagisce in modo diverso a ciascuna tipologia di cibo
- Se le feci rimangono acquose, si consiglia di parlarne con il medico o con lo stomaterapista. Ci potrebbe essere bisogno di prendere dei farmaci per addensare le feci.
- Dopo l'operazione, l'ileostomia comincerà con una fuoriuscita di liquidi. Questo poi diventerà un impasto più denso.

### Cibi che potrebbero provocare gas intestinali (aria)

Cetrioli	Piselli	Fagioli
Succo d'arancia	Cipolle	Uova
Cavoli	Lievito	Funghi
Fagioli stufati con salsa di pomodoro	Prosciutto cotto	Gomma da masticare
Bibite gassate	Broccoli	Cavolfiori
Caramelle e dolci con poche calorie		

### Come si può fare per ridurre la produzione di gas intestinali?

- Mangiare lentamente.
- Masticare con la bocca chiusa ed evitare di ingozzarsi
- Non mangiare troppo in una volta sola
- Fare pasti regolari, saltare i pasti porta più facilmente all'aumento di gas intestinali.

### Cibi che potrebbero produrre degli odori

Formaggio	Fagioli	Cipolle
Cavoli	Pesce	Asparagi
Gomma da masticare	Uova	Aglio
Lenticchie	Prosciutto cotto	



## A guide to eating and drinking if you have an ileostomy

This information about your diet is a 'Guide Only'.

- You do not have to change what you eat because you have a stoma
- You may now be able to eat foods you had trouble with before surgery
- Every person will react, to each food type, differently
- If your faeces remain watery speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse. You may require medication to thicken the faeces
- After your operation the ileostomy will start to work with a fluid output. This will later become a thick paste.

### Foods that may cause gas

Cucumber	Peas	Beans
Orange juice	Onions	Eggs
Cabbage	Yeast	Mushrooms
Baked beans	Ham	Chewing gum
Fizzy drinks	Broccoli	Cauliflower
Low calorie sweets and lollies		

### How can I reduce gas?

- Eat your food slowly.
- Chew with your mouth closed and avoid gulping your food
- Don't eat too much food at the one time
- Eat regular meals, skipping meals is more likely to increase gas.

### Foods that may produce odour

Cheese	Beans	Onions
Cabbage	Fish	Asparagus
Chewing gum	Eggs	Garlic
Lentils	Ham	



## Una guida su che cosa bere e mangiare quando si ha un'ileostomia

### Cibi che potrebbero ridurre gli odori

Yogurt	Succo di mirtillo	Latticello
Prezzemolo fresco	Mele cotte o grattugiate (senza uccia)	

### Cibi per aiutare l'addensamento delle feci

Pasta	Zucca	Dumplings (ravioli cinesi)
Crema pasticcera	Tapioca	Pancakes
Salatini	Riso	Banane
Pane tostato	Pure` di patate	Sugo di mela
Farina di mais cruda	Marshmallows (caramelle gombose zuccherate bianche e rosa)	Jelly babies (caramelle gombose colorate)
Burro di arachidi cremoso	Pane bianco (non fresco)	Mela fresca grattugiata (senza buccia)

### Cibi che potrebbero provocare un blocco

- Potrebbe essere difficile scaricare grosse quantità di cibi ad alto contenuto di fibre attraverso lo stoma. Questo potrebbe provocare un blocco nell'intestino tenue.
- Si consiglia di non mangiare questi cibi o mangiarne solo in piccole quantità.

Mango	Funghi	Piselli
Ananas	Rabarbaro	Sedano
Cocco	Popcorn	Noci
Mais	Insalata di cavolo (coleslaw)	Fichi
Alcuni rivestimenti per salsicce	Pane/ Panini con i semi sopra	Frutta secca

### \*\* Prestare particolare attenzione con questi cibi

*'Supported by the Ivor Ronald Evans Foundation, as administered by Equity Trustees'  
Version 1.0 – August 2010*



## A guide to eating and drinking if you have an ileostomy

### Foods that may reduce odour

Yoghurt	Cranberry juice	Buttermilk
Fresh parsley	Stewed or grated apple (no skin)	

### Foods to help thicken your stomal faeces

Pasta	Pumpkin	Dumplings
Custard	Tapioca	Pancakes
Pretzels	Rice	Bananas
Toast	Mashed potato	Apple sauce
Uncooked corn flour	Marshmallows	Jelly babies
Smooth peanut butter	White bread (not fresh)	Fresh grated apple (no skin)

### Foods that may cause a blockage

- A large amount of highly fibrous food may have difficulty passing through your stoma. This can cause a blockage in the small bowel
- It is advisable not to eat these foods or only eat in small quantities.

Mango	Mushrooms	Peas
Pineapple	Rhubarb	Celery
Coconut	Popcorn	Nuts
Corn	Coleslaw	Figs
Some sausage casings	Breads / buns with seeds	Dried fruits

### \*\* Take special care with all these foods



## Una guida su che cosa bere e mangiare quando si ha un'ileostomia

### Che cosa fare nel caso di blocco?

- Smettere di mangiare ma continuare a bere liquidi
- Fare un bagno caldo e prendere degli antidolorifici adeguati
- Riposarsi con una borsa dell'acqua calda sull'addome
- Massaggiare l'addome facendo movimenti circolari in senso orario
- **Mai** prendere lassativi
- Se il dolore continua, o se si vomita o se non ci sono feci, chiamare l'ambulanza.

### Si puo` bere?

- Bere regolarmente durante il giorno
- Puntare a bere 8 bicchieri (non di sola acqua) di liquidi al giorno. Cercare di includere minestre, gelatine, gelato, succo di frutta diluito con l'acqua, tè, bevande sportive (che però non vanno bene per i diabetici in quanto contengono zucchero)
- Bere di più quando fa caldo
- Non bere troppi liquidi prima dei pasti
- Ripristinare i sali persi bevendo delle bevande sportive
- Una banana al giorno aiuta a mantenere un normale livello di potassio
- Se c'è una continua fuoriuscita di liquido dallo stoma, bere molti liquidi per prevenire la disidratazione e rivolgersi ad un medico.



## A guide to eating and drinking if you have an ileostomy

### What should I do if a blockage occurs?

- Don't eat food but continue to drink fluids
- Have a warm bath and take an appropriate pain reliever
- Rest with a hot water bottle on your abdomen
- Massage your abdomen in a clockwise motion
- **Never** take laxatives
- If pain continues, or you vomit or there is no faeces call an ambulance.

### Should I drink fluids?

- Drink regularly throughout the day
- Aim to drink 8 glasses (not all water) of fluid per day. Include soups, jellies, ice cream, half strength fruit juice, tea, sports drinks (not suitable for people with diabetes due to sugar content)
- Increase your fluid intake on hot days
- Do not drink a lot of fluid before a meal
- Replace lost salts by drinking sports drinks
- A banana a day will assist to keep your potassium levels normal
- If you have a continuous watery output from your stoma, drink plenty of fluids to prevent dehydration and speak to your Doctor.

