



## GUIA ALIMENTAR PARA OSTOMIZADOS

### QUADRO DE REFERÊNCIA ALIMENTAR PARA OSTOMIZADOS

✉ geral@crohncolite.pt

Facebook Doentes

Facebook Familiares & Amigos

É importante que as pessoas ostomizadas conheçam os efeitos dos diversos alimentos no débito do estoma. Os efeitos podem variar consoante a porção restante de intestino funcional.

Nesta lista encontrará algumas orientações gerais sobre os efeitos dos alimentos após a ostomia. Deverá determinar a sua tolerância individual por tentativa e erro. Não tenha receio de experimentar alimentos que gosta, mas faça-o com pequenas quantidades.

Obstrução do estoma	Produção de odores	Produção de gases	Alterações de cor
<ul style="list-style-type: none"><li>• Casca de maçã</li><li>• Couve crua</li><li>• Aipo</li><li>• Vegetais chineses</li><li>• Milho, grão integral</li><li>• Coco</li><li>• Fruta desidratada</li><li>• Cogumelos</li><li>• Laranja</li><li>• Frutos secos</li><li>• Ananás</li><li>• Pipocas</li><li>• Sementes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Espargos</li><li>• Feijões cozidos</li><li>• Brócolos</li><li>• Couve</li><li>• Óleo de fígado de bacalhau</li><li>• Ovos</li><li>• Peixe</li><li>• Alho</li><li>• Cebolas</li><li>• Manteiga de amendoim</li><li>• Algumas vitaminas</li><li>• Queijos fortes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bebidas alcoólicas</li><li>• Feijões</li><li>• Soja</li><li>• Couve</li><li>• Bebidas gaseificadas</li><li>• Couve-flor</li><li>• Pepino</li><li>• Laticínios</li><li>• Pastilha elástica</li><li>• Leite</li><li>• Frutos secos</li><li>• Cebola</li><li>• Rabanete</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Espargos</li><li>• Beterraba</li><li>• Corantes alimentares</li><li>• Suplementos de ferro</li><li>• Alcaçuz</li><li>• Gelatina vermelha</li><li>• Morangos</li><li>• Molhos de tomate</li></ul>
Alívio da obstipação	Aumento das fezes	Controlo de odores	Controlo da diarreia
<ul style="list-style-type: none"><li>• Café morno/quente</li><li>• Fruta cozida</li><li>• Vegetais cozidos</li><li>• Frutos frescos</li><li>• Sumos de fruta</li><li>• Água</li><li>• Qualquer bebida morna ou quente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bebidas alcoólicas</li><li>• Grãos integrais</li><li>• Farelos</li><li>• Couve cozida</li><li>• Fruta fresca</li><li>• Verduras folhas</li><li>• Leite</li><li>• Ameixa</li><li>• Passas</li><li>• Vegetais crus</li><li>• Especiarias</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leiteiro</li><li>• Sumo de arando</li><li>• Sumo de laranja</li><li>• Salsa</li><li>• Sumo de tomate</li><li>• Iogurte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sumo de maçã</li><li>• Banana</li><li>• Arroz cozido</li><li>• Manteiga de amendoim</li><li>• Suplemento de pectina (fibra)</li><li>• Tapioca</li><li>• Tostas</li></ul>

**Nota:** Tradução Ana Sofia Correia (ASC Translations: [www.asctranslations.pt](http://www.asctranslations.pt)). Tradução e adaptação da responsabilidade do Doença Crohn/Colite Portugal.