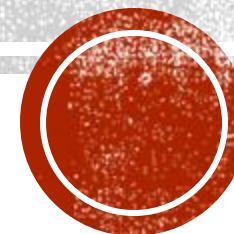


NUTRIÇÃO E QUALIDADE DE VIDA EM PACIENTES OSTOMIZADOS

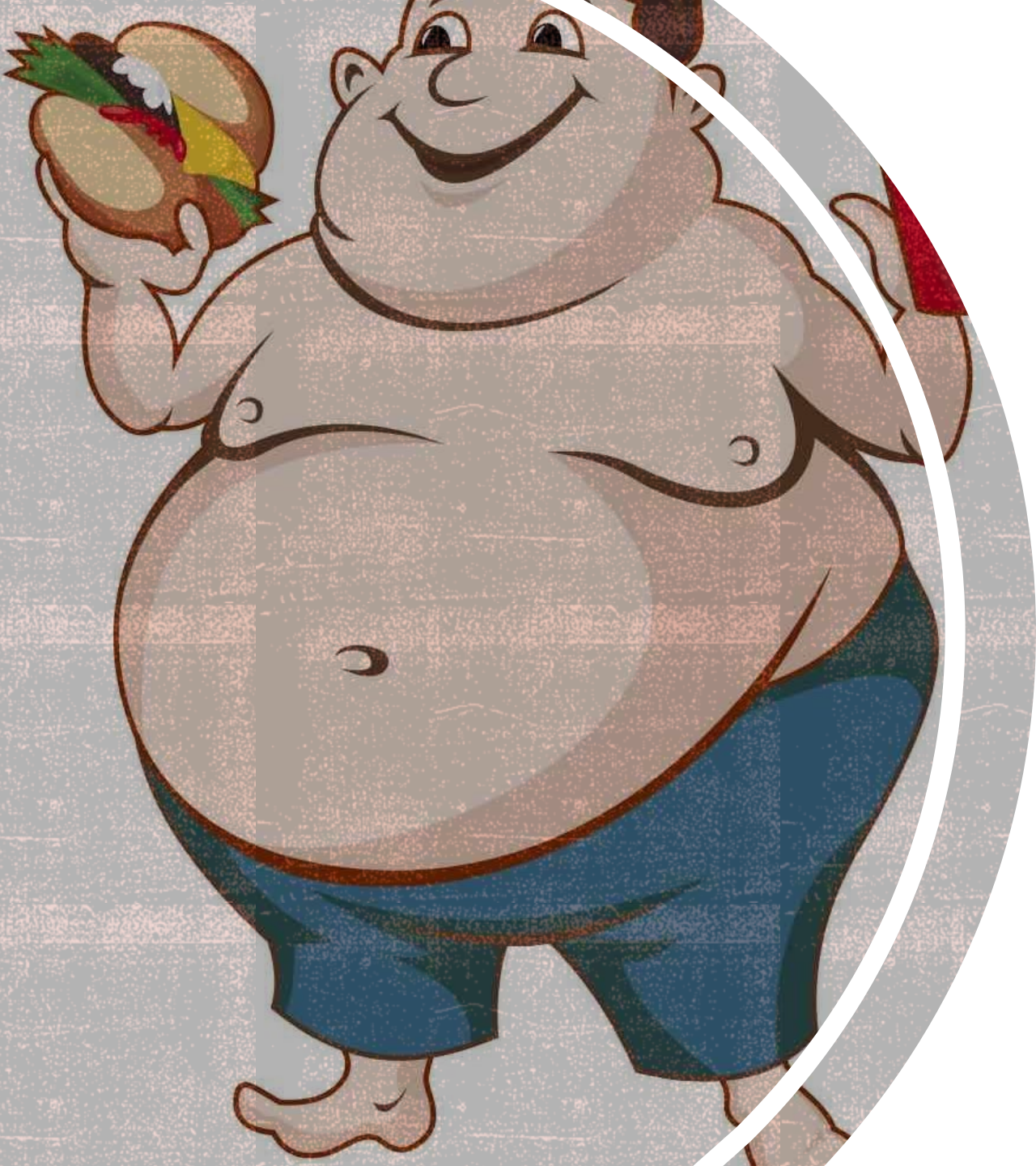
Consórcio Intermunicipal de Saúde
Nutricionista Monique Thais Colpani
CRN 8-9341



INTRODUÇÃO

- As causas mais frequentes que levam a realização de estomas são os traumatismos, as doenças inflamatórias, doenças congênitas, os tumores e o câncer de intestino.
- Em relação as praticas alimentares, os tipos de alimentos e a frequência com que são consumidos podem influenciar de forma positiva ou negativa o processo de adaptação a nova condição de vida do ostomizado. Importante investigar os hábitos alimentares desses pacientes, adequando a alimentação para que se torne benéfico para os mesmos.





INTRODUÇÃO

- Algumas das complicações dos estomas estão correlacionadas a diversos fatores, como:
 - Idade;
 - **Alimentação;**
 - Técnica cirúrgica inadequada;
 - Esforço físico precoce;
 - Infecções;
 - **Aumento de peso;**
 - Dispositivos inadequados.



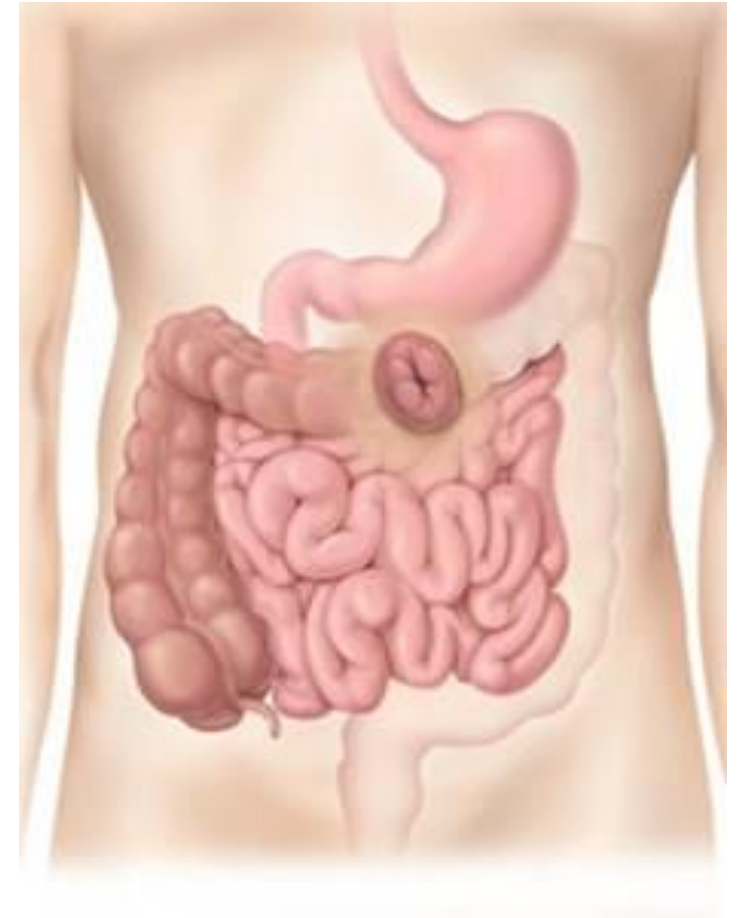
LOCALIZAÇÃO DAS OSTOMIAS INTESTINAIS

- **Colostomia Ascendente:** As fezes são líquidas a semilíquidas, fluindo quase continuamente, sendo muito irritantes para a pele nos primeiros dias após a cirurgia e pastosas após a readaptação intestinal.



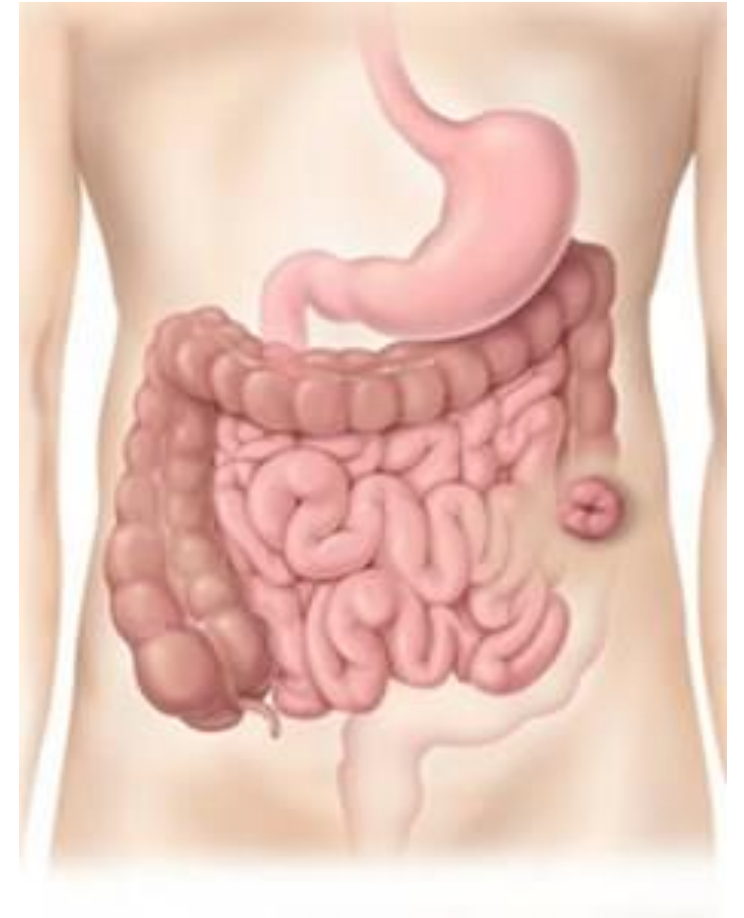
LOCALIZAÇÃO DAS OSTOMIAS INTESTINAIS

- Colostomia transversa: As fezes são semilíquidas e irritantes quando em contato com a pele.



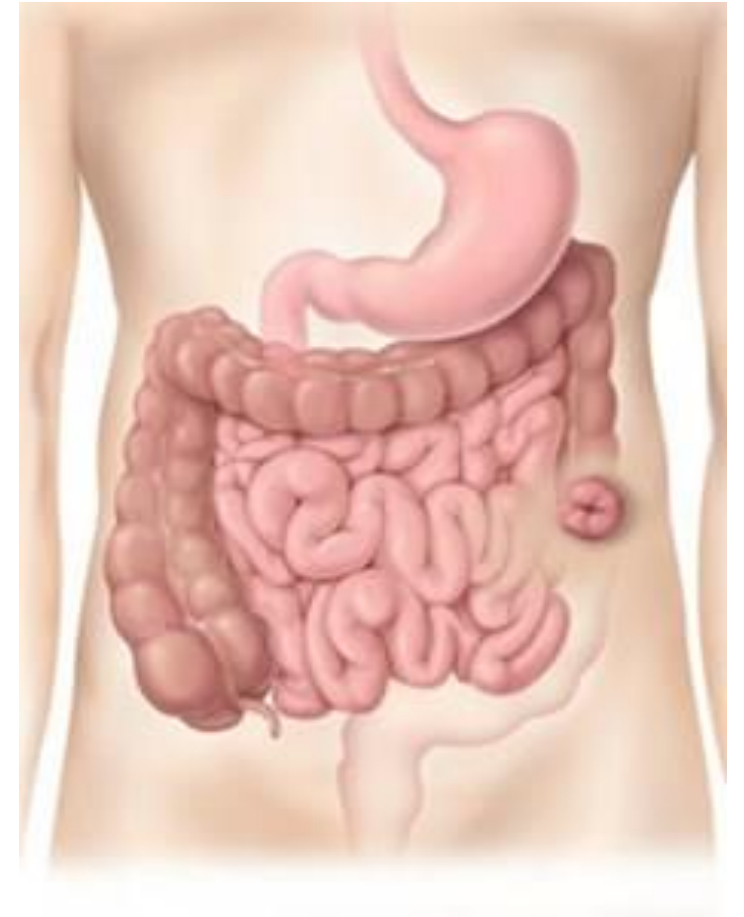
LOCALIZAÇÃO DAS OSTOMIAS INTESTINAIS

- Colostomia descendente: As fezes são pastosas a sólidas e menos irritantes quando em contato com a pele.



LOCALIZAÇÃO DAS OSTOMIAS INTESTINAIS

- Colostomia sigmoide: As fezes são sólidas e não irritam a pele e podem adquirir regularidade.



ALIMENTAÇÃO

- A alimentação é de extrema importância para a restauração da saúde e conforto pessoal. Mediante a uma educação alimentar correta é possível regularizar a quantidade e a consistência das fezes, reduzir a formação de gases, evitar a diarreia ou constipação e diminuir o cheiro das fezes.



ALIMENTAÇÃO

Comer devagar, mastigar bem os alimentos e evitar o consumo de líquidos junto às refeições;

Comer com regularidade, várias vezes ao dia e com atenção;

Procurar se alimentar em horários semelhantes todos os dias, evitar beliscar entre as refeições e não comer na frente da televisão.

Sempre que possível fazer as refeições em companhia de familiares e/ou amigos;

Utilizar óleo, sal e açúcar com moderação e preferir os alimentos feitos em casa, diminuindo as frituras e os doces em excesso;



ALIMENTAÇÃO

Trocar os temperos industrializados por temperos naturais como: salsinha, cebolinha, alho, cebola, manjeriçã, louro, alecrim, entre outros;

Ingerir no mínimo 2L de água ao dia (pura);

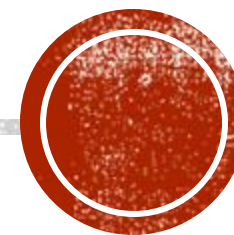
Incluir um novo alimento de cada vez e observar seus efeitos;

Preferir alimentos *in natura* e minimamente processados;

Evitar ao máximo os alimentos processados e ultra processados.



SINTOMAS



CONSTIPAÇÃO

- Beber bastante água ao longo do dia;
- Incluir alimentos ricos em fibras:
 - Verduras de folhas, de preferencia cruas, como alface, rúcula, agrião, espinafre, couve, almeirão, chicória (utilizar tudo, folhas e talos);
 - Legumes com cascas, como quiabo, abobrinha, mandioquinha, cenoura, berinjela, tomate;
 - Frutas como mamão, ameixa, laranja com bagaço, tangerina, uvas com casca, abacaxi;
 - Preferir pães, e cereais integrais (aveia em flocos, farelo de trigo, linhaça);
- Alguns alimentos podem piorar nesses casos: maçã sem casca, goiaba, banana-maçã, caju, refrigerante, batata, mandioca, inhame, farinha branca.





DIARREIA

- Beber bastante água ao longo do dia;
- Preferir frutas sem casca e sem sementes, como caju, limão, goiaba, pera, maçã, banana-maçã, laranja lima sem bagaço;
- Legumes cozidos em sem casca como abobrinha, mandioquinha, batata, cenoura, inhame, chuchu, beterraba;
- Carnes cozidas, grelhadas ou assadas (retirar a pele do frango e a gordura aparente da carne antes do preparo);
- Caldo de leguminosas como feijões, ervilha, lentilha e grão de bico;
- Arroz branco, macarrão, biscoito de maisena, bolacha de água e sal;
- Neste caso, moderar o consumo de alimentos ricos em fibras como verduras cruas, frutas com casca e farelos integrais (aveia, trigo e linhaça); alimentos gordurosos e frituras; compotas de frutas; chocolates; refrigerantes; leite e queijos gordurosos e temperos fortes.



GASES

- Comer devagar e mastigar bem os alimentos para evitar de ingerir ar;
- Não ficar muito tempo em jejum, pois isso favorece a produção de gases no intestino;
- Evitar mascar chicletes e balas;
- Alguns alimentos podem estimular e aumentar a produção de gases: repolho, feijões, queijos fortes, ovo, couve, pepino, pimentão, milho, batata-doce e bebidas gasosas.



CHEIRO DESAGRADÁVEL NAS FEZES

Alimentos que causam cheiro forte:

- Queijos;
- Cebola;
- Ovos;
- Frutos do mar;
- Repolho;
- Brócolis;
- Couve-flor;
- Pimentão verde;
- Rabanete.

Alimentos que minimizam o cheiro forte

- Frutas perfumadas como maçã, pêssego, pera;
- Iogurte natural ou coalhada;
- Espinafre, cenoura e chuchu;
- Chás com salsinha, salsa e hortelã.



BLOQUEIO DO ESTOMA

- A preocupação é maior em ileostomizados. Certos tipos de alimentos como pipoca, frutas secas, uva-passa, ervilha, milho, verduras cruas se ingeridos em grandes quantidades e não forem bem mastigados, podem bloquear a abertura do estoma.



NUTRIENTES E SUAS NECESSIDADES

PROTEÍNAS

- Na avaliação nutricional do paciente ostomizado é necessário verificar a existência de depleções de proteína, ácido ascórbico (Vitamina C) e Vitamina K, pois esses nutrientes estão diretamente relacionados com a resistência a infecções, cicatrização de feridas e coagulação sanguínea.





- São atuantes como transportadores de vitaminas lipossolúveis e participam como componentes estruturais das células. Também são essenciais na manutenção do aporte energético do paciente.

LIPÍDEOS



CARBOIDRATOS

- Assim como os lipídeos, os carboidratos são responsáveis pela maior proporção de energia diária para o paciente.



- Regulam a função gastrointestinal;
- Estimulam o processo de mastigação;
- Prolongam o esvaziamento gástrico tornando mais lenta a digestão e absorção de nutrientes;
- Aumentam o volume do bolo fecal;
- Absorvem ácidos biliares, colesterol e compostos tóxicos;
- Juntamente a uma adequada ingestão hídrica não ocorre a fixação das fezes.



FIBRAS



ÁGUA

- Tem funções como solvente para transformações metabólicas, manutenção do equilíbrio hidroelettrico, regulação da temperatura corpórea e é essencial nos processos de digestão, absorção, circulação e excreção.



CONCLUSÃO

- É de extrema importância o acompanhamento direto do profissional de nutrição para atendimento contínuo desses pacientes ostomizados para que haja esclarecimentos, orientações e terapias nutricionais onde os problemas apresentados não interfiram no seu dia a dia e nas condições de saúde.

