



1, 2, 3...
UMA COLHER
DE CADA VEZ.

ORIENTAÇÕES
NUTRICIONAIS
**AOS PACIENTES COM
ESTOMIAS INTESTINAIS**

Fascículo 2



LIGA
CONTRA
O CÂNCER
O MELHOR. SEMPRE.

PRONON

Programa Nacional de Apoio
à Atenção Oncológica



Ministério da Saúde
Programa Nacional de Apoio à Atenção Oncológica - PRONON
Liga Norte Riograndense Contra o Câncer

Projeto Nutrindo pela Vida

1, 2, 3...

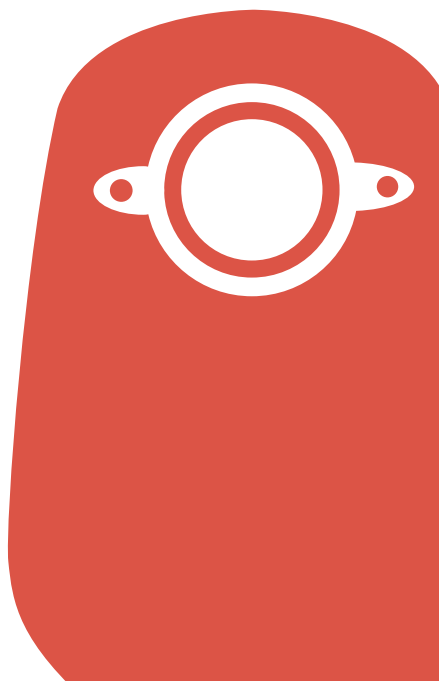
UMA COLHER DE CADA VEZ.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

**AOS PACIENTES COM
ESTOMIAS INTESTINAIS**

Fascículo 2

Natal-RN
2020



Liga Contra o Câncer
Instituto de Ensino, Pesquisa e Inovação
Catálogo de Publicação na Fonte. Biblioteca Dr. José Tavares
Elaborado por Diego Maradona Souza da Silva - CRB-15/866

L723u

Liga Contra o Câncer.

1,2,3... uma colher de cada vez: orientações nutricionais para pacientes com estomias intestinais / Liga Contra o Câncer. - Nata/RN, 2020.

27 p.; il. color. - (Fascículo 2).

1. Educação Alimentar e Nutricional. 2. Neoplasias - Dietoterapia. 3. Estomias. 4. Alimentos Formulados. I. Liga Contra o Câncer. II. Título.



LIGA
CONTRA
O CÂNCER
O MELHOR. SEMPRE.

Projeto Nutrindo pela Vida

NUP: 25000.003077/2017-19.

Patrocínio:

BRASILPREV S.A

TELEPERFORMANCE CRM S.A

Coordenadora do Projeto Nutrindo pela Vida:

Jeane Cristina Alves de Sousa Dantas

Elaboração:

Evelyn Thayse Silveira Palhano Souto Leiros

Colaboração:

Cristiane Maria de Oliveira

Francisco Lucas Gomes de Oliveira

Gislaine Tcharliane Cardoso Pereira

Letícia Gabriella Souza da Silva

Maria da Piedade Freire Paiva

Moana Raquel Santana Araújo

Raquel Costa Silva Dantas Komatsu

Yasmin Guerreiro Nagashima

Revisão:

Diego Maradona Souza da Silva

Maria Clara Tavares da Silva

Edição:

Emerson Filgueira

Assessora de Projetos e Relações Institucionais:

Vilma Sampaio



Sumário

1. O que é uma estomia intestinal?	7
2. Quando é necessário usar?	7
3. Bolsa de colostomia ou ileostomia?	7
4. Cuidados com a bolsa de estomia	8
5. Cuidados com o estoma intestinal	8
6. Função intestinal após a estomia	9
7. Orientações nutricionais	10
8. O que se deve evitar na alimentação?	11
9. Guia rápido	12
10. Dicas nutricionais	13
Receitas	14

Prezado Paciente,

Esta cartilha foi elaborada com muito carinho pelo Serviço de Nutrição do Hospital Dr. Luiz Antônio (HLA), com apoio financeiro do Programa Nacional de Apoio a Atenção Oncológica (PRONON) do Ministério da Saúde.

Destina-se a pacientes que fazem uso de colostomia ou ileostomia, a fim de ajudá-los nas adaptações alimentares e manejo dos sintomas gastrointestinais, garantindo sua saúde e qualidade de vida após a cirurgia.

Aqui, paciente, cuidadores e familiares, vão encontrar informações, receitas e dicas nutricionais que permitirão quebrar tabus acerca dos alimentos e garantir a recuperação e manutenção do estado nutricional, prevenindo a desnutrição e proporcionando bem-estar.

Boa leitura!



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA PACIENTES COM ESTOMIAS INTESTINAIS

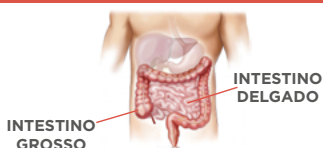
Estomias intestinais

ILEOSTOMIA

Intestino
delgado fino (íleo)

COLOSTOMIA

Intestino
grosso (cólon)



1. O que é uma estomia intestinal?

A colostomia e ileostomia são derivações intestinais onde se exterioriza o cólon (intestino grosso) ou o íleo (intestino delgado) na parede abdominal, formando um novo trajeto e local para a saída das fezes.

Esse procedimento pode ser definitivo ou provisório, a depender de cada caso. Após a estomia, o paciente utilizará uma bolsa especial para coleta das fezes e, devido a alterações digestivas e nutricionais que esse 'novo trajeto' pode gerar, alguns cuidados com a alimentação devem ser tomados.

2. Quando é necessário usar?

Esse procedimento é realizado quando o paciente apresenta algum problema que impede a correta eliminação das fezes. A necessidade de uma estomia intestinal pode ser temporária ou definitiva.

3. Bolsa de colostomia ou ileostomia

A bolsa de colostomia é uma bolsa coletora que capta as fezes. Após as cirurgias de derivação intestinal, o paciente é incapaz de controlar a eliminação das fezes, necessitando, portanto, desse dispositivo.

A equipe médica e de enfermagem deverá orientar sobre o manuseio e o tipo de bolsa correta ao paciente, além de fornecer informações a respeito dos cuidados que se deve ter em casa com a bolsa e o estoma (parte exteriorizada do intestino).



4. Cuidados com a bolsa de estomia

- Esvaziar a bolsa sempre quando necessário;
- Proteger a bolsa de estomia durante o banho, utilizando plástico e fita adesiva;
- Guardar as bolsas reservas em local limpo, seco, arejado e protegido do sol.

5. Cuidados com o estoma intestinal

O estoma (abertura feita na parede abdominal onde se exterioriza o intestino) e a pele em volta dele merecem cuidados especiais, que também serão mais bem orientados por um enfermeiro ou médico. Alguns deles são:

- Higienizar ao redor do estoma com água e sabonete neutro, delicadamente, nunca esfregando o local;
- Pelos ao redor do estoma devem ser aparados com uma tesoura;
- É recomendado, sempre que possível, expor a pele ao redor do estoma ao sol da manhã por 15 a 20 minutos, lembrando de tampar o estoma com uma gaze úmida;
- Não utilizar substâncias na pele sem a orientação do médico ou enfermeiro, especialmente álcool, colônias, benzina, pomadas ou cremes.

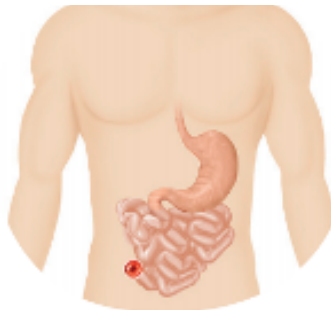
Atenção: É importante observar a cor do estoma, a umidade, o tamanho, o formato e a presença de muco. Se forem observadas alterações importantes ou sangramentos, procure seu médico!



6. Função intestinal após a estomia



COLOSTOMIA DIREITA



ILEOSTOMIA

Devido ao “encurtamento” do trajeto do alimento no intestino, a consistência das fezes irá se alterar:

Na Ileostomia:

O percurso é menor. As fezes serão coletadas na consistência líquida e, com o tempo, podem se tornar líquido-pastosas (tipos 6 e 7).

Na colostomia:

Pode estar localizada à esquerda ou à direita do abdome, as fezes estarão mais espessas e irão variar de acordo com a sua localização: na colostomia direita, as fezes serão de consistência pastosa (tipos 5 e 6) e na colostomia esquerda, serão sólidas e bem formadas (tipo 4).

ESCALA DE BRISTOL PARA CONSISTÊNCIA DAS FEZES

Tipo 01

Caroços duros separados, como nozes.



Tipo 02

Em forma de salsicha mas com caroços.



Tipo 03

Em forma de salsicha ou cobra mas com rachas na superfície.



Tipo 04

Em forma de salsicha ou cobra, regular e macio.



Tipo 05

Caroços macios com cantos bem demarcados.



Tipo 06

Caroços macios com cantos rasgados.



Tipo 07

Totalmente líquido.



7. Orientações nutricionais

Após a estomia intestinal, é necessário ter atenção especial à alimentação. Alguns alimentos podem causar gases, amolecimento das fezes ou, até mesmo, prisão de ventre. Para uma função intestinal regular, siga essas orientações:



Realize de 5 a 6 pequenas refeições ao dia, a cada 3 horas;



Evite longos períodos de jejum;



Aumente o consumo de água, principalmente nos intervalos das refeições (aprox. 10 copos ao dia);



Mastigue bem os alimentos;



Ao experimentar um alimento novo, consuma em pequenas quantidades e observe o efeito no seu organismo;



Consuma ao menos 3 porções de frutas variadas ao longo do dia, removendo as cascas nos primeiros 15 dias da cirurgia;



Dê preferência às carnes brancas (peixes e aves), retirando a pele antes no preparo. Limite a carne vermelha de 2 a 3x/semana;



Consumir alimentos cozidos, assados no forno ou grelhados;



Consumir leite e derivados desnatados ou semi-desnatados, além de queijos brancos (minas frescal ou ricota);



Em caso de desconforto abdominal, cólica ou diarreia após o consumo de leite, prefira as opções sem lactose;



Utilize temperos naturais em suas preparações (coentro, orégano, alecrim, manjeriço, cebolinha);



Priorize gorduras vegetais como o azeite de oliva ou óleo de girassol.

Atenção: Havendo alguma modificação no padrão normal das eliminações, aumente o consumo de água e ajuste a alimentação (página 14).

8. O que se deve evitar na alimentação?

É necessário evitar alguns alimentos que estão associados a sintomas gastrointestinais em pacientes estomizados, garantindo maior saúde intestinal e bem-estar. Busque alimentar-se de maneira saudável e esteja sempre atento a essas dicas:



Evite o consumo de alimentos concentrados em açúcares, como sobremesas, sucos de caixinha, chocolate ao leite, doces em calda, etc;



Evite o consumo de alimentos gordurosos, como frituras, salgados de padaria, carnes gordas, pele do frango, feijoada, etc;



Evite bebidas com gás, como refrigerantes e bebidas alcoólicas;



Evite consumir alimentos muito condimentados, especialmente os com "temperos prontos" ou pimenta;



Limite o consumo de alimentos flatulentos, como repolho, pimentão, couve, cebola, milho, ovos e feijão;



Evite derivados de leite a base de gordura, como creme de leite, nata, sorvetes e queijos gordurosos (mussarela, prato, cheddar, manteiga e coalho);



Evite alimentos embutidos e defumados (salsicha, linguiça, mortadela, presunto) e alimentos em conserva (milho, azeitona, ervilha).

9. Guia rápido

Adeque sua alimentação conforme sua função intestinal atual, funcionamento da colostomia ou ileostomia e sintomas!

Fezes mais amolecidas/maior número de evacuações:

- Evite pães, cereais e farelos integrais;
- Evite sementes, milho, feijões;
- Evite leites e derivados, especialmente os integrais e com lactose;
- Evite frutas e vegetais crus ou com casca/bagaço, especialmente mamão, laranja, ameixa, abacate, manga, jerimum e folhosos.

Fezes ressecadas/redução do número de evacuações:

- Aumente o consumo de líquidos! Multiplique seu peso por 35mL e encontre sua necessidade diária. Exemplo: para adultos de 70Kg multiplicamos $70 \times 35\text{mL} = 2450\text{mL}$. Ou seja, quase 2,5L deverão ser consumidos de água e outros líquidos em 24h!
- Aumente o consumo de cereais integrais, farelos integrais e sementes;
- Aumente o consumo de frutas laxativas e com casca/bagaço, especialmente mamão, abacate, ameixa, manga e laranja;
- Aumente o consumo de vegetais (saladas cruas e sucos com vegetais).

Alimentos que levam à produção excessiva de gases:

Brócolis, repolho, couve-flor, cebola, feijão, iogurte, leite, ovos, milho, pimentão, ervilha, lentilha, soja, pepino.

Alimentos que pioram o odor nas fezes:

Alho cru, cebola, repolho, ovo cozido, frutos do mar, milho, rabanete, álcool (especialmente cerveja) e alimentos muito condimentados.

Alimentos que neutralizam os odores:

Salsinha fresca ou chá de salsinha, cenoura, chuchu, espinafre, maisena, chá de hortelã.



10. Dicas nutricionais

Remolho do feijão e demais leguminosas:

Maior parte das vezes, não será necessário ‘cortar’ o feijão da dieta! Para facilitar a digestão, cozimento e evitar a produção excessiva de gases no intestino após comer feijão e outras leguminosas, como lentilha, grão-de-bico, ervilhas e fava, siga os seguintes passos:

1. Coloque a leguminosa numa peneira e lave sob água corrente;
2. Transfira os grãos para uma tigela e cubra-os totalmente com água – se algum boiar, descarte;
3. Cubra a tigela com um prato ou tampa e deixe descansar de 8 a 12 horas, trocando a água pelo menos uma vez;
4. Ao final, descarte a água “suja”, enxague e prossiga com o modo de preparo habitual.

OBS.: Use folhas de louro no cozimento do feijão para auxiliar na digestão!

Chás para situação de diarreia

Caso observe as fezes mais líquidas que o habitual, sendo necessário esvaziar a bolsa coletora várias vezes ao dia, consumir uma dieta constipante, água de coco, soro caseiro e alguns chás pode aliviar o quadro e evitar a desidratação.



RE CEI TAS



BIOMASSA DE BANANA VERDE

Ingredientes:

10 bananas verdes (qualquer tipo);

Água (suficiente para cobrir as bananas na panela).

Modo de preparo:

Corte as bananas do cacho e lave-as com a casca utilizando água corrente e esponja. Ferva água em uma panela de pressão em quantidade suficiente para cobrir as bananas. Quando começar a ferver, coloque as bananas com casca e tampe a panela. Ao começar a chiar, conte 8 minutos, desligue o fogo e espere a pressão sair. Retire, então, as polpas das bananas, ainda quentes, e bata elas no liquidificador com um pouco da água em temperatura ambiente (o mínimo necessário para ficar cremoso). Coloque a massa em um recipiente fechado e leve à geladeira (consumir em até 3 dias) ou porcione nas forminhas de gelo e leve ao congelador (consumir em até 3 meses).

Indicações:

A biomassa ajuda não só na saúde do intestino, como também atua na regulação da frequência evacuatória, podendo ser usada em situações de prisão de ventre e diarreia.





MOUSSE DE UVA COM BANANA

Ingredientes:

1 pedaço grande de batata doce;
2 polpas de uva roxa;
1 banana (prata) média;
6 colheres (sopa) de suplemento de baunilha;
 $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de leite líquido;
1 colher (sopa) de açúcar (opcional).

Modo de preparo:

Cozinhe a batata doce. Após cozida, retire a casca e liquidifique a batata com a polpa de uva, a banana, o leite e o suplemento. Distribua igualmente em 2 recipientes com tampa e leve ao congelador por 2 horas ou até atingir uma consistência mais firme.

Indicação:

Funcionamento intestinal regular.

COQUETEL CONSTIPANTE

Ingredientes:

1 polpa congelada de caju;
200ml de água de coco;
½ goiaba pequena (sem casca e sem semente).

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Rende 1 porção.

Indicação:

Diarreia / fezes líquidas com aumento da frequência evacuatória.

SHAKE DE BANANA, MAÇÃ E GOIABA

150mL de água de coco ou água;
½ banana prata;
Gotas de limão;
1 maçã (sem casca);
½ polpa de goiaba.

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 30 segundos.

Tome logo em seguida.

Indicação:

Diarreia / fezes líquidas com aumento da frequência evacuatória.



SMOOTHIE DE ABACATE E BANANA

Ingredientes:

¼ abacate (médio);
2 unidades de banana nanica;
1 xícara (chá) de iogurte natural;
4 colheres (sopa) de suplemento sabor baunilha;
1 colher (sopa) de açúcar (opcional).

Modo de preparo:

Em um liquidificador bata todos os ingredientes até ficar homogêneo. Sirva em seguida. Conserve em geladeira por até 6 horas. Rende 2 porções.

Indicação:

Dificuldade para evacuar, fezes ressecadas e funcionamento intestinal regular.

COQUETEL LAXATIVO

Ingredientes:

½ mamão papaia;
3 ameixas secas (sem caroço);
200ml de suco de laranja;
1 colher (sopa) de linhaça.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Se preferir, substitua a linhaça por 1 colher (sopa) de farelo de aveia. Rende 1 porção.

Indicação:

Dificuldade para evacuar, fezes ressecadas.



CHÁ DE SALSINHA COM LIMÃO

Ingredientes:

1 litro de água;
5 ramos de salsa;
Suco de 1 limão;
1 colher de mel (opcional).

Modo de preparo:

Lave bem a salsa e reserve, depois coloque água para ferver e ao levantar fervura adicione a salsa e o suco do limão, deixando no fogo por 5 minutos. Desligue, coe o chá, deixe repousar por 1 hora e, se quiser, acrescente mel. Coloque em uma garrafa bem fechada. Se preferir o sabor do limão, acrescente 5 rodela de limão na garrafa. Refrigere e consuma em até 48h.

Indicação:

Neutralização do odor (cheiro) das fezes.

SUCHÁ DE MAÇÃ E CAMOMILA

Ingredientes:

1 maçã sem casca;
1 sachê de chá de camomila;
1 copo de água (250mL).

Modo de preparo:

Ferver a água e, após fervura, desligue o fogo e adicione o chá de camomila em uma caneca e abafe, deixando repousar por 3 minutos. A seguir, bater o chá com a maçã cortadinha no liquidificador e beber a seguir.

Indicação:

Diarreia / fezes líquidas com aumento da frequência evacuatória.

CALDO VERDE DE MANDIOCA COM COUVE

Ingredientes:

250g de macaxeira sem casca (em pedaços);
½ colher (sopa) de azeite de oliva ou óleo de soja;
½ cebola média picada;
3 folhas de couve-folha bem picadinhas;
1 dente de alho;
Sal a gosto;
100g de carne de sol dessalgada e triturada (opcional);
4 colheres (sopa) de suplemento sem sabor (opcional).

Modo de preparo:

Cozinhe a macaxeira em uma panela com água, até que ela fique bem macia. Após cozida e ainda quente, coloque no liquidificador com ½ xícara da água do cozimento e bata até formar um creme homogêneo. Se preferir um caldo ralo, acrescente, aos poucos, mais água do cozimento. Reserve. Em outra panela, doure a cebola, o alho e a carne de sol no azeite. Junte ao caldo reservado, a couve picada. Espere ferver e ganhar cor. Desligue o fogo, e quando estiver em temperatura morna, acrescente o suplemento mexendo até homogeneizar. Sirva em seguida. Rende 2 porções.

Indicação:

Funcionamento intestinal regular.



SUCO TROPICAL

Ingredientes:

3 maçãs;
½ xícara (chá) de suco de limão;
3 xícaras (chá) de água;
½ xícara (chá) açúcar (opcional);
6 folhas de hortelã;
1 litro de água (bem gelada).

Modo de preparo:

Coloque a maçã cortada em pedaços grandes, o suco de limão e a água para ferver, até amaciar a maçã. Deixe esfriar bem e liquidifique o caldo com a hortelã. Coe bem e acrescente a água com gás gelada. Rende 3 porções de 265ml.

Indicação:

Neutralização do odor das fezes e diarreia/ fezes líquidas com aumento da frequência evacuatória.



ESCONDIDINHO DE JERIMUM COM CARNE DE SOL

Ingredientes:

3 xícaras (chá) de jerimum (abóbora) descascado e picado;
¼ cebola média picada;
2 dentes de alho picados;
Pimenta-do-reino a gosto;
Coentro picado a gosto;
1 colher (sopa) azeite;
150g carne de sol dessalgada, cozida e desfiada;
Sal a gosto;
Queijo parmesão ralado a gosto (opcional);
4 colheres de suplemento sem sabor.

Modo de preparo:

Em uma panela, refogue no azeite metade do alho e da cebola até murchar. Acrescente o jerimum picado e tampe a panela para que cozinhe. De vez em quando, mexa o jerimum e vá pingando água se necessário, até virar um purê. Tire do fogo e reserve, para que quando estiver morno, você possa misturar o suplemento sem sabor. Em outra panela, refogue no azeite a cebola e alho restantes. Acrescente a carne desfiada, a pimenta e temperos a gosto; reserve.

Montagem:

Em potes ou em uma travessa única, inicie a montagem pela carne refogada. Por cima, acrescente o purê de jerimum com suplemento. Polvilhe queijo ralado e sirva. Rende 2 porções.

Indicação:

Funcionamento intestinal regular.



MOUSSE DE MANGA, MARACUJÁ E INHAME

1 Inhame (médio);
1 copo (de café) de polpa de maracujá sem semente;
2 mangas pequenas em pedaços;
2 copos pequenos (de 200mL) de água;
6 colheres (sopa) de suplemento sabor baunilha.

Modo de preparo:

Descasque o inhame, corte e cozinhe até ficar macio. Leve o inhame cozido ao liquidificador, junto com a polpa do maracujá, a manga e a água. Se quiser, adicione os ingredientes aos poucos para ajudar a bater. Liquidifique até ficar brilhoso e macio. Acrescente o suplemento e liquidifique mais um pouco, até incorporar. Leve para a geladeira até gelar. Rende 2 porções.

Indicação:

Funcionamento intestinal regular, dificuldade para evacuar, fezes ressecadas.



OBSERVAÇÕES:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

**Unidade I
Hospital
Dr. Luiz Antônio**

R. Dr. Mário Negócio, 2267
Quintas, Natal/RN
59040-000

adm.hla@liga.org.br

**Unidade II
Centro Avançado
de Oncologia – CECAN**

Av. Miguel Castro, 1355
N. Sra. de Nazaré, Natal/RN
59062-000

adm.cecان@liga.org.br

**Unidade III
Hospital Prof. Luiz
Soares – Policlínica**

R. Silvio Péllico, 181
Alecrim, Natal/RN
59040-150

adm.pol@liga.org.br

**Unidade IV
Hospital de Oncologia
do Seridó**

R. Dr. Carlindo de S. Dantas,
540, Centro, Caicó/RN
59300-000

adm.hos@liga.org.br

**Unidade V
Instituto de Ensino,
Pesquisa e Inovação**

Av. Miguel Castro, 1355
N. Sra. de Nazaré, Natal/RN
59062-000

instituto@liga.org.br



**LIGA
CONTRA
O CÂNCER**
O MELHOR SEMPRE

SETOR DE NUTRIÇÃO

Hospital Dr. Luiz Antônio – HLA
(84) 4009-5405

CECAN – Centro Avançado de Oncologia
(84) 4009-5589

Policlínica LIGA – Hospital Luiz Soares
(84) 4009-5612