

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ILEOSTOMÍA

El intestino es la parte del tubo digestivo que se sitúa entre el estómago y el ano. Está formado por el *intestino delgado* (duodeno, yeyuno e íleon) y el *intestino grueso* (ciego, colon, sigma y recto).

La función principal del **intestino delgado** es la de **digerir los alimentos y absorber los nutrientes**; la función principal del **intestino grueso** es la de **absorber el agua y las sales minerales** de la materia no digerida, y **formar y almacenar las heces** hasta su expulsión al exterior. Gracias a estas funciones mantenemos un adecuado estado nutricional y de hidratación.

Cuando en una intervención quirúrgica se extirpa una parte del intestino, la digestión o absorción de los alimentos, del agua y las sales minerales se pueden ver afectadas, y se manifiesta con la presencia de **diarrea, estreñimiento, flatulencia o gases**. Estos problemas serán más o menos intensos dependiendo de la magnitud de la intervención y de la adaptación intestinal, pero poco a poco irán mejorando.

Si durante la cirugía le han dejado una **ILEOSTOMÍA** significa que el íleon, que es una parte del intestino delgado, queda abocado a la piel y hace de "ano". Las heces se recogen en un dispositivo diseñado especialmente para ello. En estos casos, al no tener colon, no se absorben correctamente el agua y las sales minerales por lo que las **heces serán más líquidas, incluso diarreicas**, sobre todo durante las primeras semanas.

Por supuesto que es posible llevar una vida normal, pero en algunos casos, sobre todo durante los primeros meses tras la intervención, es necesario seguir unas **recomendaciones dietéticas** para conseguir el máximo aprovechamiento del intestino, **reducir el volumen de las heces y aumentar su consistencia**.

Recomendaciones generales:

-Haga una ingesta de **comidas frecuentes y poco copiosas**. Reparta la alimentación en al menos 6 tomas diarias (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y postcena).

-Es muy importante **beber al menos 1,5-2 litros de agua o suero oral** en pequeñas ingestas a lo largo de todo el día, hasta que las deposiciones dejen de ser líquidas. No se aconseja beber durante las comidas (debe hacerlo una hora antes o después de ingerir alimentos). Así mismo, **evite** el café, los zumos de frutas y las bebidas carbonatadas (en su mayoría son laxantes).

- Condimente los alimentos con **sal**, salvo indicación contraria de su médico. Por las heces se pierden muchas sales minerales. Inicialmente no es recomendable utilizar especias, ni otro tipo de condimentos. Sí puede utilizar ajo y cebolla para cocinar.
- En algunos casos puede ser necesario que **reduzca el consumo de grasa**, evitando el consumo de fritos, rebozados, guisos, etc.

Recomendaciones sobre cómo consumir los distintos grupos de alimentos:

Verduras y hortalizas	<i>Trituradas</i> ; a excepción de la patata y la zanahoria que podrá ingerirlas sin triturar.
Legumbres	<i>Trituradas</i> y después <i>pasadas por el "pasapurés"</i> .
Frutas	Excepto el plátano y la manzana, que las puede tomar crudas, el resto de las frutas (como albaricoques, melocotones, ciruelas, etc) consúmalas en <i>compota, almíbar o asadas</i> .
Huevos, pescados, y carnes	La ingesta es <i>libre</i> .
Productos lácteos	Inicialmente le aconsejamos reducir el consumo de leche, nata, o quesos muy grasos.
Pan blanco, arroz, maíz, sémola y pastas.	La ingesta es <i>libre</i> .
Aceite de oliva	Cocine siempre que le sea posible con él.

La fibra es un componente fundamental de la alimentación:

Si tiene diarrea debe limitar la toma de alimentos ricos en fibra insoluble, y podría beneficiarle tomar alimentos ricos en **fibra soluble**. Aunque es difícil encontrar alimentos con un solo tipo de fibra, en la siguiente tabla encontrará alimentos ricos en fibra soluble:

Manzana sin piel, plátano, membrillo, cítricos sin piel y fresas.
Legumbres *sin* piel.
Harina o copos de avena.
Patata, zanahoria, batata y boniato.
Arroz blanco refinado.

Cuando vea que las deposiciones no son líquidas puede ir añadiendo nuevos alimentos de uno en uno, y observar como son las características y frecuencia de las deposiciones con cada nueva incorporación. No debe olvidar que la tolerancia de los alimentos es individualizada, por lo que se debe insistir en su toma como mínimo tres veces antes de considerar su retirada de la dieta porque no se tolere. Con el tiempo el intestino se adapta y se puede llegar a tolerar una dieta normal.