

 <p><b>fabia mater</b> casa di cura accreditata</p>	<p align="center"><b>Dieta per pazienti portatori di colostomia</b></p>	<table border="1"> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>			

## Indicazioni dietetiche in pazienti portatori di colostomia

### Alimenti da evitare

Legumi

Pesce fritto e conservato in particolare quello molto grasso come l'anguilla e crostacei

Uova e prodotti a base di uova

Verdure (rape, sedano, ravanelli, cavolo, verza, cavolo cappuccio, cavolfiore, cavoletti di Bruxelles, peperoni, cetrioli, finocchi, cipolle, aglio, asparagi)

Frutta (anguria, melone, mela, castagne, avocado e frutta secca)

Spezie

Grassi animali

Panna montata

Opportuno evitare sempre le bevande ghiacciate e gassate

Abolire cibi irritanti

Non assumere bevande troppo calde o fredde

### Cosa è opportuno fare

Bere tra un pasto e l'altro

Preferire oli di origine vegetale

Preferire preparazioni semplici o poco condite, utilizzare tipi di cottura leggera (vapore, bolliti, griglia, forno, cartoccio)

Bere se si desidera succhi di frutta

Consumare diversi pasti a orari regolari

Consumare alcuni spuntini durante la giornata per facilitare la digestione

Masticare bene e lentamente

Mantenere costante il peso corporeo

Consumare acqua e tè in quantità abbondanti (circa 2 litri da bere lontano dai pasti)

Consigliabile attività sportiva ed evitare la stipsi rivolgendosi al medico per eventuale prescrizione di lassativi.