

## COLOSTOMIA, ILEOSTOMIA, ALIMENTAZIONE E RACCOMAN- DAZIONI WCRF/AIRC PER LA PREVENZIONE DEL CANCRO

di Milena Malvestiti  
*Biologa Nutrizionista, Ascoli Piceno e Fermo*

**P**arlare di alimentazione nei pazienti stomizzati di solito significa concentrarsi sulle raccomandazioni per consentire la ripresa di una corretta funzionalità intestinale. In genere si spiega al paziente che l'intestino riesce ad adattarsi alla stomia in capo a 6/8 settimane, per cui si raccomanda, all'inizio, un basso apporto di fibre e si consiglia di introdurre gradualmente nuovi alimenti prestando attenzione a eventuali effetti collaterali quali flatulenza e/o diarrea e/o costipazione, per cui se si verificano tali disturbi bisogna attendere alcune settimane prima di consumarli nuovamente.

L'obiettivo resta quello di arrivare a una dieta "normale" ed equilibrata, per cui si raccomanda di bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, mentre le fibre devono essere introdotte con gradualità in quanto possono indurre flatulenza e meteorismo, tuttavia bisogna anche far presente che una dieta povera di fibre può portare a costipazione se non addirittura a blocco intestinale.

Fermo restando che la consistenza delle feci dipende dalla posizione della stomia, ossia quanto più è in alto lungo il colon tanto più le feci tendono a essere liquide, bisogna far presente che alcuni alimenti possono accentuare i problemi di diarrea, feci morbide, flatulenza e rilascio di odori sgradevoli. Più specificamente possono essere responsabili di feci morbide e/o diarrea i succhi di frutta, gli alcolici, il caffè e tutte le bevande con caffeina, il cioccolato, i cibi molto grassi, i fritti, la crusca, i cereali integrali, i legumi, i cibi piccanti, la liquirizia, le noci, il cocco, la lattuga, la frutta come prugne, ciliegie, kiwi e le verdure a foglia quali bietole, spinaci e cicoria. Per aumentare la compattezza delle feci può essere utile mangiare le banane mature e il riso bollito, ma secondo le indicazioni rilasciate nel settembre 2015 dal servizio di Dietetica e Nutrizione dell'Ospedale Universitario di Leicester alcuni pazienti riferiscono miglioramento della consistenza delle feci con il consumo di formaggi, purè di patate, tapioca, marshmallows, pasta, burro di arachidi, caramelle gelatinose, pane tostato, salsa di mele. Particolare attenzione alla diarrea devono prestare i pazienti con ileostomia in quanto più soggetti a rischio di disidratazione per cui occorre che bevano ancor più liquidi, che consumino cibi più ricchi di sodio e potassio e che siano ancor più accurati nella masticazione. Secondo la letteratura scientifica un'evacuazione media di 500 ml al giorno è auspicabile e superare i 1500 ml quotidiani espone a un elevato rischio di disidratazione.

I cetrioli, i piselli, i fagioli e i legumi in genere, la cipolla, l'aglio, gli asparagi, le uova, il pesce, le brassicacee (cavolfiore, broccoli, verza, cime di rapa, cavoli, cavolo cappuccio, cavoletti di Bruxelles, ravanelli, rape, diakon, rucola, senape), gli alcolici, le bevande gassate, le gomme da masticare, le noci pos-



sono causare flatulenza e odori sgradevoli. Anche alcuni farmaci e supplementi vitaminici possono causare emissione di odori sgradevoli. Secondo la guida redatta da UPMC Institute for Health, il consumo di kefir, yogurt, burro e prezzemolo può aiutare a gestire tale problema.

Un'altra conseguenza della stomia può essere l'emissione incontrollata di peti il che può essere imbarazzante per cui si raccomanda, anche per prevenire la flatulenza in genere, di masticare con calma, accuratamente evitando di introdurre eccessiva aria e riducendo il cibo a una fine poltiglia, di non parlare mentre si mangia, di non fumare, di non masticare chewing gum, di non bere con la cannuccia, di non saltare i pasti. Infusi di finocchio o menta pure possono essere di aiuto. Altro aspetto da tenere sotto controllo, soprattutto durante le prime settimane successive all'intervento, è la costipazione per cui sintomi come nausea, vomito, tensione e crampi addominali, l'assenza di feci o le feci molto liquide possono preludere a un blocco intestinale nel qual caso si raccomanda di interrompere l'ingestione di cibo solido, di bere molta acqua e di muoversi, ovviamente dandosi un termine massimo di dodici ore passate le quali, se i sintomi persistono, bisogna affidarsi alle cure mediche. Per prevenire la costipazione è fondamentale masticare bene, evitare di ingerire le bucce, i semi e le fibre più grossolane di frutta e verdura (vedi, per esempio, i semi dei cetrioli e i fili di finocchi e sedano), evitare cibi come la frutta a guscio e i semi oleosi, il mais, i legumi, la lattuga, i funghi, il mais, l'uvetta sultaniana.