

### Para evitar a obstipação deve:

- Aumentar ingestão hídrica (água, sumos, chá, entre outros)
- Ingerir alimentos ricos em fibra como farelo, fruta, vegetais, cereais integrais
- Ingerir moderadamente café, chocolate, sumo de limão ou sumo de ameixa

Para diminuir a intensidade do odor deve evitar:

- Peixe
- Ovos
- Queijo
- Brócolos
- Couve-de-Bruxelas
- Couve-flor
- Espargos
- Cebola
- Couve
- Bebidas alcoólicas



Cada pessoa é única. Com o passar do tempo será mais fácil reconhecer os alimentos que devem ser evitados.



Folheto elaborado por:  
Unidade de Nutrição

Se tem uma ostomia,  
deve ler com atenção...



Muitos indivíduos com ostomias fazem uma alimentação normal e as tolerâncias alimentares variam de pessoa para pessoa.

Conselhos alimentares úteis:

- Comer em ambiente calmo
- Introduzir um alimento de cada vez
- Fazer refeições frequentes
- Mastigar bem os alimentos
- Aumentar ingestão hídrica
- Manter um peso ideal



**Para minimizar a flatulência deve evitar:**

- Espargos
- Brócolos
- Couve-de-Bruxelas
- Couve
- Cebola
- Ervilhas, favas, feijão e grão
- Melão
- Leite
- Alimentos açucarados
- Refrigerantes
- Cerveja



**Para diminuir a frequência de diarreia deve evitar:**

- Brócolos
- Feijão
- Chocolate
- Alimentos condimentados
- Cerveja e vinho tinto
- Bebidas quentes
- Fazer refeições muito volumosas

**E deve preferir:**

- Puré de maçã
- Banana
- Água de arroz
- Água chalda;

