



Clínica Dr. Duarte Miguel Ribeiro

ORIENTAÇÃO DE DIETA PÓS-COLECTOMIAS

Você foi submetido(a) à ressecção do intestino grosso ou parte dele. Durante os primeiros quinze dias após a cirurgia, a região da “costura” encontra-se edemaciada (inchada), diminuindo o calibre da alça intestinal e estreitando a passagem das fezes. Por este motivo você deve evitar alimentos que lhe provoquem flatulência e produzam fezes mais consistentes.

A dieta leve pobre em resíduos e sem lactose tem por finalidade facilitar a digestão dos alimentos.

Tome, uma vez ao dia, uma colher das de sopa de azeite de oliva para lubrificar as fezes.

RECOMENDAÇÕES GERAIS: Siga estas recomendações por 15 dias:

- Faça as refeições em ambiente tranquilo, sem pressa, mastigando bem os alimentos;
- Fracione a dieta (5 a 6 refeições/dia de pequeno volume) e procure variar os alimentos para evitar deficiências ou excessos de nutrientes;
- Mantenha um adequado consumo de líquidos (2litros/dia). Os líquidos auxiliam no bom funcionamento do intestino;
- Evite frituras, açúcar e doces;
- Prefira os alimentos cozidos, assados e grelhados;

Alerta:

Adoçantes em pó a base de aspartame, possuem em sua composição uma discreta quantidade de lactose. Exemplo : aspartame (Finn, Zero Cal, Gold)



Clínica Dr. Duarte Miguel Ribeiro

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	EVITADOS
Bebidas	Chá branco, suco de frutas coadas (utilizar frutas permitidas), bebidas isotônicas, água de coco.	Sucos laxativos como mamão laranja pêra, melancia, manga.
Leite e derivados	Soja light.	Leite e derivados (iogurtes e queijos).
Pães e Biscoito	Bolachas cream-cracker, água e sal. Torradas e biscoito de polvilho. Pão de forma light sem fibras.	Pães e bolachas que contenham farinhas ou grãos integrais, bolachas recheadas.
Cereais e Farinhas	Farinhas brancas e refinadas.	Farinha e grãos integrais.
Gorduras/Preparações (Consumir moderadamente)	Óleos vegetais e cremes vegetais em pequenas quantidades.	Bacon, manteiga, óleo, azeite, queijos gordurosos, leite tipo integral, maionese, chantilly, frituras em geral, castanhas, amendoim, molhos gordurosos.
Frutas e Sucos	Cozidas ou assadas: maçã, pêra, banana.	Frutas cruas, com casca e semente.
Carnes	Carnes magras (aves e peixes) grelhados, assados, cozidos, moído ou desfiado.	Carnes bovinas, gordas e mal passadas.
Legumes	Legumes sem sementes, cozidos ou como purê.	Quiabo e vagem
Leguminosas	-	Feijão, ervilha, lentilha, grão de bico.
Verduras (folhas)	-	Todas