

ILEOSTOMIA E SUA DIETA

Autor: Prof Dr Luiz Carlos Breim

O que está acontecendo?

Agora você tem uma abertura no abdômen chamada estoma. Os resíduos passarão do íleo (a última parte do intestino delgado) através do estoma para uma bolsa que os coleta. Você precisará cuidar do seu estoma e esvaziar a bolsa várias vezes ao dia.

As pessoas que foram submetidas a uma ileostomia normalmente podem consumir uma dieta normal, mas alguns alimentos podem causar problemas. Os alimentos que podem ser bons para algumas pessoas podem causar problemas a outras. Você pode continuar tendo dificuldades com os alimentos que causaram o problema antes da ileostomia. Você teve uma lesão ou doença no aparelho digestivo e precisou de uma operação chamada ileostomia. A operação mudou a maneira como seu corpo elimina os resíduos (fezes, matéria fecal, excrementos).

ESSA PRIMEIRA PARTE É PARA PESSOAS QUE QUEIRAM SABER BASTANTE SOBRE O ASSUNTO. NA PÁGINA 4 TEM UM RESUMO MAIS PRÁTICO PARA FAMILIARES

Cuidados pessoais

A bolsa deve estar bem vedada para evitar vazamento de odor. Você pode notar mais odor ao esvaziar a bolsa depois de comer certos alimentos. Alguns desses alimentos são cebolas, alho, brócolis, aspargos, repolho, peixe, certos queijos, ovos, feijão cozido, couve de Bruxelas e álcool.

Fazer estas coisas manterá o odor controlado:

- Comer salsa, iogurte e soro de leite.
- Manter os dispositivos de ileostomia limpos.
- Utilizar eliminadores de odores especiais que são colocados na bolsa de ileostomia.

Controle os gases, se forem um problema:

- Coma em um horário regular.
- Coma lentamente.
- Tente não engolir ar com sua comida.
- Não mastigue chiclete nem beba com canudo. Ambos farão você engolir ar.
- Não coma alimentos que produzem gases como pepinos, rabanetes, doces e melões.

Experimente consumir 5 ou 6 pequenas refeições por dia.

- Isso o ajudará a evitar ficar com muita fome.
- Coma alguns alimentos sólidos antes de beber qualquer coisa se estiver com o estômago vazio. Isso pode ajudar a diminuir os sons de borbulhamento.
- Beba de 6 a 8 copos (1,5 a 2 litros) de líquido por dia. Você pode desidratar-se mais facilmente se tiver uma ileostomia, então converse com seu profissional sobre a quantidade adequada de líquido para você.

Não há problemas em experimentar alimentos novos, mas apenas um de cada vez. Dessa forma, se tiver algum problema, saberá qual alimento o causou.

Medicamentos de venda livre para controlar gases também podem ajudar se você tiver muitos gases.

Tente não ganhar peso, a menos que esteja abaixo do seu peso ideal devido à cirurgia ou a alguma outra doença. O excesso de peso não é saudável para você e pode mudar a forma como sua ostomia funciona ou se encaixa.

Quando sentir enjoo:

- Tome pequenos goles de água ou chá.
- Coma um biscoito salgado.

Alguns alimentos vermelhos podem fazer você pensar que está sangrando.

- Suco de tomate, bebidas com sabor de cereja e gelatina de cereja podem fazer as fezes parecerem avermelhadas.
- Pimentões vermelhos, beterrabas e pimentas podem aparecer como pequenos pedaços vermelhos nas fezes ou fazer suas fezes parecerem avermelhadas.
- Se você comeu algo disso, é muito provável que esteja TUDO BEM que suas fezes pareçam avermelhadas. No entanto, ligue para seu profissional se a vermelhidão não desaparecer.

Quando entrar em contato com um profissional de saúde

Entre em contato com seu profissional de saúde se:

- ▶ O estoma estiver inchado e mais longo do que o normal por mais de 1 centímetro.
- ▶ Estiver retraindo, abaixo do nível da pele.
- ▶ Estiver sangrando mais do que o normal.
- ▶ Tiver ficado roxo, preto ou branco.
- ▶ Estiver vazando com frequência.
- ▶ Você tiver que trocar o dispositivo a cada um ou dois dias.
- ▶ O estoma não parecer tão bem ajustado como antes.
- ▶ Tiver uma erupção cutânea ou a pele ao redor do estoma estiver em carne viva.
- ▶ Tiver uma secreção do estoma com mau cheiro.
- ▶ A pele ao redor do estoma estiver se soltando.
- ▶ Aparecer qualquer tipo de úlcera na pele ao redor do estoma.
- ▶ Tiver qualquer sinal de desidratação (não há água suficiente em seu corpo). Alguns sinais são boca seca, urinar com menos frequência e sentir tontura ou fraqueza.
- ▶ Tiver diarreia que não desaparece.

Vitaminas e Suplementos para Estimular o Apetite e Auxiliar na Recuperação

A fraqueza e a falta de apetite são preocupações comuns em pacientes idosos pós-operatórios, especialmente aqueles com ileostomia. A má absorção de nutrientes, o estresse cirúrgico e a própria idade podem contribuir para deficiências nutricionais. A suplementação pode ser uma estratégia importante para garantir a ingestão adequada de vitaminas e minerais, e para estimular o apetite.

Vitaminas Essenciais e Suplementos:

- Vitamina B12:** Pacientes com ileostomia têm um risco aumentado de deficiência de vitamina B12, pois a absorção dessa vitamina ocorre principalmente no íleo terminal, que pode ter sido removido ou ter sua função comprometida. A deficiência de B12 pode levar à anemia e fadiga. A suplementação, muitas vezes injetável, é crucial [1].
- Vitaminas Lipossolúveis (A, D, E, K):** A absorção de gorduras pode ser afetada, o que pode levar à deficiência dessas vitaminas. A suplementação pode ser necessária, especialmente de vitamina D, que é importante para a saúde óssea e imunidade.
- Zinco:** O zinco desempenha um papel importante na função imunológica, cicatrização de feridas e no paladar. A deficiência de zinco pode levar à perda de apetite e alterações no paladar. A suplementação pode ser benéfica para estimular o apetite.
- Tiamina (Vitamina B1):** A deficiência de tiamina pode ocorrer em pacientes com alto débito da ileostomia, levando a fadiga e perda de apetite. A suplementação pode ser considerada.
- Suplementos Nutricionais Orais:** Para pacientes com dificuldade em atingir as necessidades calóricas e proteicas através da dieta regular, suplementos nutricionais orais (como bebidas hipercalóricas e hiperproteicas) podem ser recomendados. Estes suplementos são formulados para serem de fácil digestão e absorção, e podem ajudar a melhorar o estado nutricional e o apetite [3].
- Probióticos:** Embora não estimulem diretamente o apetite, os probióticos podem auxiliar na saúde intestinal e na digestão, o que indiretamente pode melhorar o bem-estar geral e a disposição para comer.

Estratégias para Estimular o Apetite:

Além da suplementação, algumas estratégias podem ser adotadas para estimular o apetite em idosos com ileostomia:

- Ambiente agradável:** Faça das refeições um momento prazeroso, em um ambiente tranquilo e com boa companhia.
- Apresentação dos alimentos:** Alimentos coloridos e bem apresentados podem ser mais convidativos.
- Pequenas porções:** Ofereça pequenas quantidades de comida, mas com maior frequência, para não sobrecarregar o paciente.
- Alimentos favoritos:** Inclua os alimentos preferidos do paciente, desde que sejam bem tolerados.
- Temperos e ervas:** Utilize temperos e ervas aromáticas para realçar o sabor dos alimentos, sem exagerar em condimentos picantes ou irritantes.
- Hidratação fora das refeições:** Evite que o paciente beba grandes volumes de líquidos durante as refeições, pois isso pode causar saciedade precoce. Ofereça líquidos entre as refeições.
- Atividade física leve:** Se possível e com orientação médica, a prática de atividade física leve pode aumentar o gasto energético e, conseqüentemente, o apetite.

RESUMO PARA PRATICIDADE

1. Considerações clínicas iniciais

- **Ileostomia** → **risco elevado de perda de líquidos e eletrólitos** (sódio, potássio, magnésio, zinco, vitaminas hidrossolúveis).
- **Pós-operatório recente** → **hiporexia comum** por dor, desânimo, adaptação à ostomia.
- **Fraqueza** pode estar associada a anemia, perda proteica, distúrbio hidroeletrólítico, ou até depressão pós-cirúrgica.

2. Dieta sugerida

Objetivo: fácil digestão, boa absorção e aporte proteico-calórico adequado

- **Fracionar refeições:** 6–8 pequenas porções/dia.
- **Alimentos preferenciais:**
 - Carnes magras bem cozidas e desfiadas (frango, peixe).
 - Ovos mexidos/cozidos.
 - Purês (batata, cenoura, abóbora).
 - Arroz, macarrão, pão branco.
 - Sopas de legumes coados.
 - Iogurte natural, queijos magros (se tolerar lactose).
 - Banana, maçã sem casca, mamão.
- **Evitar inicialmente:** fibras insolúveis (cascas, grãos, verduras cruas), alimentos muito gordurosos, café e refrigerantes.

3. Hidratação e eletrólitos

- Garantir **2–2,5 L/dia**, preferindo água, água de coco, soluções de reidratação oral.
- Pode ser útil recomendar **soro caseiro** (1 L de água + 1 colher de chá de sal + 2 colheres de sopa de açúcar), se houver perda abundante pela ileostomia.

4. Vitaminas e suplementos

- **Polivitamínico completo** por 2–3 meses (Centrum®, Supradyn®, Pharmaton®, ou genérico similar).
- **Complexo B** (B1, B6, B12) auxilia no apetite e energia.
- **Zinco + magnésio:** perdas são comuns na ileostomia.
- **Vitamina D** se níveis baixos (frequente em idosos).
- **Suplemento proteico oral** (Ensure®, Nutren®, Fortini®) 1–2 vezes/dia, se tolerar.

5. Estímulo do apetite

- **Complexo B** já ajuda.
- Alguns médicos usam **acetato de megestrol** em casos de anorexia persistente (mas só em contexto oncológico (câncer) /caquexia grave, não como rotina).
- Alternativas mais seguras: chá de gengibre, pequenas doses de limão, ou temperos naturais para realçar sabor.

6. Avaliação médica

Sugiro também:

- Dosagem de hemograma, eletrólitos, albumina e vitamina B12.
- Avaliar se não há complicações da ostomia (infecção, deiscência, desidratação).
- Estimular acompanhamento com nutricionista para plano mais individualizado.

Referências

American Cancer Society website. Caring for an ileostomy. www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/ostomies/ileostomy/management.html. Updated October 16, 2019. Accessed December 17, 2024.

Galandiuk S, Netz U, Morpurgo E, Tosato SM, Abu-Freha N, Ellis CT. Colon and rectum. In: Townsend CM Jr, Beauchamp RD, Evers BM, Mattox KL, eds. Sabiston Textbook of Surgery. 21st ed. St Louis, MO: Elsevier; 2022:chap 52.

Pham AK, McClave SA. Nutritional management. In: Feldman M, Friedman LS, Brandt LJ, eds. Sleisenger and Fordtran's Gastrointestinal and Liver Disease. 11th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2021:chap 6.

Raza A, Araghizadeh F. Ileostomy, colostomy, and pouches. In: Feldman M, Friedman LS, Brandt LJ, eds. Sleisenger and Fordtran's Gastrointestinal and Liver Disease. 11th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2021:chap 117.

United Ostomy Association of America website. Food reference chart. www.ostomy.org/wp-content/uploads/2022/02/Food_Reference_Chart_2022-02.pdf. Accessed December 17, 2024.

Penúltima revisão 10/30/2024

Versão em inglês revisada por: Jenifer K. Lehrer, MD, Gastroenterologist, Philadelphia, PA. Revisão fornecida por VeriMed Healthcare Network. Também revisado por David C. Dugdale, MD, Diretor Médico, Brenda Conaway, Diretora Editorial, e a equipe Editorial A.D.A.M.

Última revisão 08/2/2025

[1] MedlinePlus. Ileostomía y su dieta. Disponível em:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000070.htm>

[2] Danone Nutricia. Falta de appetite no idoso: dica para despertar a fome. Disponível em:

<https://danonenutricia.com.br/artigos/details/como-despertar-apetite-idoso>

[3] Nova Nutrii. Suplementos na recuperação do paciente. Disponível em:

<https://www.nutrii.com.br/blog/suplementos-na-recuperacao-do-paciente?srsId=AfmBOop2DHb3NOHdWlaDxgyNWtaRZtOpNBzyEdMRc01CWbCBb2cZ5zkx>

Breim, L.C. Cirurgião Geral e Gastroenterologista, Mestre pela UNESP – Botucatu, SP disponível em

https://www.breim.med.br/wa_files/ILEOSTOMIA_20-_20ORIENTACAO_20E_20DIETA.pdf

Tradução e localização realizada por: Dr Breim