



Dipartimento Didattico-Scientifico  
Assistenziale-Integrato  
Medicina dei Sistemi

Indicazioni  
dietetiche  
nelle resezioni  
di tratti intestinali

UOC DIETETICA e  
NUTRIZIONE CLINICA

*Direttore: Prof. Paolo Spinella*

***A cura dei Dietisti dell'UOC Dietetica e Nutrizione Clinica***

Questo libretto è stato sviluppato come strumento educativo per i pazienti sottoposti a resezione di tratti intestinali.

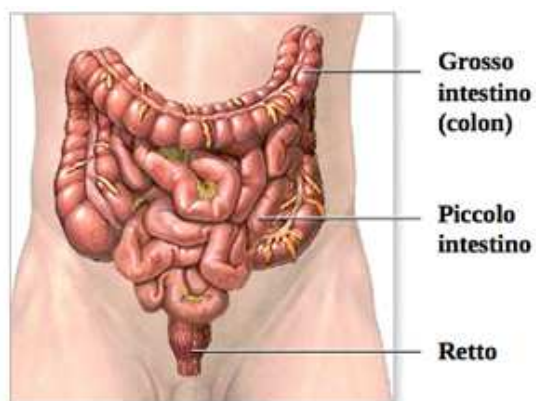
**Questa risorsa dovrebbe essere utilizzata consultando il proprio team di cura.**

## **INDICE**

Presentazione	Pag. 4
Informazioni di carattere generale	Pag. 5
Indicazioni dietetiche: norme fondamentali	Pag. 6
Schema dietetico di proseguimento	Pag. 10
Indicazioni per stipsi	Pag. 12
Schema dietetico in caso di diarrea	Pag. 14
Personale della Dietetica e Nutrizione Clinica	Pag. 15

## **PRESENTAZIONE**

I dietisti della U.O.C. di Dietetica e Nutrizione Clinica hanno riportato in questo opuscolo alcuni consigli alimentari rivolti alle persone con resezione di tratti intestinali e/o portatori di ileostomia o colostomia.



## INFORMAZIONI DI CARATTERE GENERALE

### Resezione intestinale

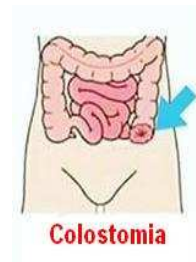
intervento chirurgico che ha come scopo l'asportazione di una parte dell'intestino.

### Stomia

Il termine STOMIA (dal greco “**apertura**”) indica la connessione di un tratto dell'intestino con la parete addominale creata dal chirurgo per la fuoriuscita delle feci. Può essere temporanea o definitiva.

### Ileostomia (temporaneo o definitiva)

Si parla di ileostomia quando la prima porzione dell'intestino (ileo) è connesso alla parete addominale per far fuoriuscire il contenuto intestinale senza il passaggio attraverso colon e retto.



### Colostomia (temporanea o definitiva)

Il colon o grosso intestino è la prosecuzione dell'intestino tenue; il suo ruolo è principalmente quello del riassorbimento dell'acqua e sali minerali. Si parla di colostomia quando il colon è connesso alla parete addominale.

## **INDICAZIONI DIETETICHE: NORME FONDAMENTALI**

### **Frazionamento dei pasti**

Frazionare l'alimentazione in:

- 3 pasti principali: colazione, pranzo e cena
- 2-3 spuntini: metà mattina e metà pomeriggio, evitare lo spuntino serale

Una masticazione lenta ed accurata del cibo favorisce i processi digestivi

### **Assicurare un'adeguata idratazione**

- Bere almeno 1,5-2 litri di liquidi al giorno, a piccoli sorsi, preferibilmente lontano dai pasti principali.
- Si consigliano: acqua naturale, tè decaffeinato, infusi alla frutta, camomilla, bevanda d'orzo, spremuta di agrumi filtrate, centrifugati di frutta e verdura.
- Evitare bibite zuccherate: cola, aranciata, tè freddo in bottiglia ecc. e bevande alcoliche: vino, birra, amari, superalcolici ecc.

Come da indicazione medica si ricorda di monitorare quotidianamente la diuresi. La quantità di urina nelle 24 ore deve essere compresa tra 1800 e 1500 ml/die. Se si verificano perdite inferiori a quelle suddette o si riducono progressivamente, è necessario contattare il medico curante o i medici di reparto di riferimento.



**Inserire un alimento per volta per determinare la propria tolleranza;  
non eliminare un cibo dalla dieta senza averlo provato più di una volta.**

- le limitazioni dietetiche devono essere limitate ai cibi che causano irritazione intestinale, aumento delle perdite fecali o della produzione di gas (tali alimenti sono elencati a pagg. 7 e 8)
- può essere utile compilare un diario alimentare indicando tutti i cibi e le bevande assunti, evidenziando quelli che causano disturbi
- porre attenzione al peso: un eccessivo aumento può danneggiare la funzionalità della stomia mentre un calo importante è indicatore di un insufficiente introito calorico.

## **ORIENTARSI NELLA SCELTA DEGLI ALIMENTI - 1**

Al fine di garantire un apporto adeguato di nutrienti, possono essere consumati tutta una serie di alimenti che non devono perciò essere eliminati dalla propria alimentazione.

### **Alimenti neutri**

pasta e riso comune, semolino, crema di riso,  
pane comune, crackers e fette biscottate comuni

carne e pesce magri

formaggi a media e lunga stagionatura,

uova, affettati sgrassati

patate e carote ben cotte

banane e mele sbucciate

## **ORIENTARSI NELLA SCELTA DEGLI ALIMENTI - 2**

Le modificazioni dietetiche devono essere limitate ai cibi che possono indurre effetti collaterali: aumento delle perdite fecali, gas, irritazione intestinale e ostruzione della stomia.

### **Cibi irritanti intestinali**

frutta secca

spezie

### **Cibi che aumentano le perdite**

cereali integrali

verdura e frutta

legumi (piselli, ceci, fagioli, lenticchie, fave)

latte e formaggi freschi

alimenti molto conditi con grassi e olii

### **Cibi che aumentano la produzione di gas**

legumi, cavoli e broccoli, cipolla e aglio

bevande gassate e alcoliche

gomme da masticare

dolcificanti quali mannitolo, sorbitolo, xilitolo

e isomaltolo

## **SCHEMA DIETETICO DI PROSEGUIMENTO**

<b>Colazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• caffè d'orzo o tè leggero zuccherato</li> <li>• fette biscottate o biscotti secchi o un panino tostato (<b><u>evitare prodotti integrali</u></b>) con marmellata/miele e/o burro oppure una fetta di dolce di semplice preparazione ad es. plumcake o torta margherita</li> <li>• un vasetto di yogurt o un bicchiere di latte (se non tollerato preferire quello senza lattosio)</li> </ul>
<b>Spuntino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• una porzione di frutta fresca (per la tipologia vedere pag. 11)</li> <li>• crackers, fette biscottate, gallette o grissini con affettato magro o un pezzettino di formaggio stagionato (es: grana)</li> </ul>
<b>Pranzo e cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• primo piatto a scelta tra pasta o riso o orzo o gnocchi di patate all'olio, al pomodoro, con ragù di carne o pesce o pastina con poco brodo vegetale, o semolino o crema di riso. In base alla tolleranza, si può introdurre tra i primi piatti una piccola porzione di crema di verdura o di legumi passati senza buccia;</li> <li>• secondo piatto a scelta tra: carne, pesce fresco o surgelato, 2 uova (in camicia, strapazzate, al tegamino), affettato magro o formaggio stagionato o fresco se tollerato</li> <li>• una porzione di contorno (per la tipologia vedere pag. 11)</li> <li>• un panino tostato o crackers o fette biscottate</li> </ul> <p>Variare i secondi piatti come segue:            3-4 volte alla settimana la carne preferibilmente bianca            3-4 volte alla settimana pesce (limitare molluschi e crostacei)            2 volte alla settimana il formaggio (v. riquadro pagina seguente)            1-2 volte alla settimana le uova            1-2 volte i legumi, in forma passata (se tollerati)            1-2 volte alla settimana affettati magri (evitare soppressa, salame).</p>
<b>Altro</b>	Olio extravergine di oliva per condire: 3-4 cucchiaini al giorno

### **Contorno (verdure, patate e legumi):**

Nella fase iniziale sono meglio tollerate patate e carote lessate; in seguito introdurre **uno alla volta** tutti i tipi di verdura iniziando con quelle cotte tenere come zucchine, punte di asparagi, cuori di finocchio, fondi di carciofi, insalatina tenera.

I legumi vanno reintrodotti **gradualmente** iniziando con quelli senza buccia tipo lenticchie decorticate o piselli secchi spezzati o passati con il passaverdure.

In presenza di diarrea, ne è consigliata la sospensione



### **Frutta:**

Si consiglia di iniziare con mela frullata tipo purea o grattugiata senza buccia o banana matura o centrifugato di frutta o spremuta di agrumi filtrata.

Successivamente, inserire altri tipi di frutta di stagione ad es. pesca, albicocca, pera, fragole,.. matura senza buccia o cotta senza semi e filamenti.

In assenza di diarrea, è possibile consumare piccole quantità di frutta secca al naturale (noci, mandorle, nocciole, arachidi,..)



### **Latte e formaggi:**

Può essere meglio tollerato il latte a ridotto contenuto di lattosio tipo Zymil o Accadì oppure sostituito con bevande vegetali tipo latte di riso o avena o soia.

Nella fase iniziale sono consigliati i formaggi a lunga o media stagionatura (parmigiano, grana, emmenthal, fontina, ..); successivamente inserire **gradualmente** quelli freschi come ricotta, stracchino, mozzarella, secondo tolleranza individuale.



## **Ricorda**



- Preferire metodi di cottura semplici che non richiedano un eccessivo utilizzo di grassi ad esempio al vapore, al forno, al cartoccio, alla griglia, in padella
- Per condire preferire l'olio extravergine di oliva o di semi (mais, girasole,..) o burro a crudo con moderazione. I cibi possono essere insaporiti con: succo di limone fresco, erbe aromatiche, aceto, etc. Limitare invece le spezie (peperoncino, pepe, curry)
- Limitare i dolci e i prodotti di pasticceria molto elaborati come tiramisù, dolci con panna, creme, cioccolato, liquori, ecc.

## **INDICAZIONI PER STIPSI**

In caso in cui l'evacuazione sia difficoltosa è utile:

- assicurare un'adeguata idratazione: almeno 2 litri di liquidi al giorno
- aumentare **in modo graduale** gli alimenti ricchi di fibra come verdure, frutta, cereali integrali (pane, pasta, riso,..) e legumi
- se non fosse sufficiente l'apporto di fibre con la sola dieta, questa può essere integrata con integratori a base di glucomannano, psyllium, guar, reperibili in farmacia o erboristeria, da assumere con abbondante acqua
- svolgere regolarmente esercizio fisico, in quanto stimola la motilità intestinale

- ◆ Per favorire il **transito intestinale** può essere utile, su indicazione del medico o del dietista, l'utilizzo di:

**Simbiotici:** integratori alimentari di fermenti lattici vivi e fibra solubile(es.: inulina) che raggiungono immutati il colon aumentando di conseguenza la massa fecale (es.: Enterolactis duo, Fersym bio, Symbioflor plus).

**Fibra solubile:** psillo o glucomannano o farina di carrube (es.: Psyllogel, Eucolase, Ecamannan, Meritene fibra, ...), da assumere durante i pasti sciolta in acqua.

- ◆ In presenza di **diarrea** si può valutare integrazione con:

**Probiotici:** integratori alimentari con fermenti lattici vivi che favoriscono l'equilibrio della flora batterica intestinale mediante colonizzazione diretta (es.: Enterolactis plus, VSL 3, Dicoflor 60, Yovis).

**Fibra solubile:** psillo o glucomannano o farina di carrube (es.: Psyllogel, Eucolase, Ecamannan, Meritene fibra, ...), da assumere durante i pasti sciolta in acqua.

## SCHEMA DIETETICO IN CASO DI DIARREA

<b>Colazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Caffè d'orzo o tè leggero o tisana poco zuccherati</li> <li>● fette biscottate o biscotti secchi o pane tostato(<b>non integrali</b>)</li> </ul>
<b>Spuntini</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Una purea di mela o banana o una spremuta di agrumi filtrata o una banana schiacciata o mela grattugiata senza buccia</li> <li>● Crackers, fette biscottate, gallette o grissini</li> </ul>
<b>Pranzo e cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Primo piatto a scelta tra: pasta o riso o gnocchi di patate all'olio o pastina con poco brodo vegetale o semolino o crema di riso</li> <li>● Secondo piatto a scelta tra: carne magra (pollo, tacchino, coniglio, vitello, manzo, cavallo, maiale) o pesce fresco o surgelato (trota, sogliola, coda di rospo, palombo, orata, branzino, platessa, nasello, merluzzo) o affettato magro (prosciutto cotto o crudo, bresaola, fesa di tacchino, speck); o formaggio stagionato (come grana, parmigiano, emmenthal, asiago) o uova strapazzate o in camicia</li> <li>● Contorno: patate o carote lesse</li> <li>● pane tostato o crackers o grissini</li> </ul>
<b>Altro</b>	Per condire le pietanze utilizzare olio extravergine di oliva in quantità moderata (3 cucchiaini al giorno)
<p><b>Per reintegrare i liquidi persi</b>, oltre che incrementare l'idratazione, può essere utile l'inserimento di una soluzione reidratante, da bere a piccoli sorsi nella giornata:</p> <p>&gt; <b>preparata in casa</b>: in un litro di acqua aggiungere 2 cucchiaini rasi di zucchero o miele, mezzo cucchiaino di sale, mezzo cucchiaino di bicarbonato di sodio, un bicchiere di spremuta di arancia fresca.</p> <p>&gt; <b>reperibile in farmacia</b>: buste da sciogliere in acqua (es: SODIORAL o IDRATON) o in brick (es: DICODRAL).</p>	

## **PERSONALE della UOC DIETETICA e NUTRIZIONE CLINICA**

**Direttore:**

**Prof. Paolo Spinella**

 **049 821 2501**

**Segreteria**  **049 821 2345**

**Medici:**

**Dott. Francesco Francini Pesenti**

 **049 821 2346**

**Prof.ssa Valerie Tikhonoff**

 **049 821 2301**

**Dott.ssa Giulia Tognana**

 **049 821 6529**

**(Sede OSA)**

### **Dietisti**

Contattare preferibilmente  
dalle 8:00 alle 9:00 e dalle 14:00 alle 15:00

**sede Azienda Ospedale via Giustiniani:**  **049 821 3971**

**sede Ospedale S. Antonio via Facciolati:**  **049 821 6779**

**Valeria Baldan**

**Giorgia Gugelmo**

**Zaira Salvador**

**Marianna Boscolo**

**Christian Loro**

**Giancarlo Travaglia**

**Mara Cazzola**

**Sara Modolo**

**Romina Valentini**

**Matteo D'Angelo**

**Nurti Roberta**

**Beatrice Varotto**

**Giulia De Boni**

**Piccolo Daria**

**Alessandra Zattarin**

**Ilaria Fasan**

**Giulia Romanelli**

**Chiara Zorzin**



**Roberta Giacomini**



UFFICIO RELAZIONI CON IL PUBBLICO

Offre **informazioni, indicazioni** sull'organizzazione  
dell'Azienda Ospedale - Università Padova, ,  
riceve **richieste o segnalazioni** e  
fornisce indicazioni sull'**accoglienza dei parenti dei malati**.

Dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 13:00;

 049 821 3200 -  049 821 2090

: [urponline@aopd.veneto.it](mailto:urponline@aopd.veneto.it)

*Aggiornato al 10 settembre 2021*