

**PAZIENTE KOLOSTOMIZATUA**  
PACIENTE COLOSTOMIZADO

Orri honetan jasota dauden aholku dietetikoek helburua da eginkariak trinkoagoak izatea, eta min gutxiago eragitea, eta beherakoak eta gasak murriztea, arazo handia izan daitekeelako hori guztia.

**ZER MURRIZTU, EDO BAZTERTU:**

- Frutak, barazkiak, lekaleak, eta esnea, hasiera batean batez ere. Horiek guztiak hartzeari gerora ekin ahal izango zaio, apurka-apurka. Horretaz gain, prestaketa ere errazagoa izan behar da: egosita edo plantxan, gehien bat. Gerora frijituak eta gisatu sinpleak hartzeari ekin ahal zaio.
- Heste-peristaltismoa narritatu dezaketenak (kafeina eta tenperatura handiegiak, besteak beste).
- Komenigarria da jakitea zeintzuk diren flatulentzian eta eginkarien kolorean eragina duten jakiak, kontuan hartzeko haiek hartzeko unean:
  - Haizeak izatea eragin dezaketenak: lekak, indabak, ilarrak, azak, lekaleak, pepinoa, okarana, platanoa, sagarra, frijituak, saltsa krematsuak, piperrak, eta karbonodun edariak.
  - Eginkarietako kiratsa eragin dezaketenak: tipula, berakatza, esparragoak, orburuak, apioa, arrautzak, arraina, erremolatxa, fruta lehorra.
  - Eginkarietako kiratsa murrizten dutenak: jogurta, perrexila, eta menda.

Aholku dietetiko hauen asmoa da hobeto kontrolatzea eginkarien, eta haien ezaugarrien egunerokoa.

En esta hoja se describen varios consejos dietéticos que pueden favorecer que las heces sean más espesas y menos olorosas y reducir las diarreas y gases, que puede resultar un problema importante.

**HAY QUE REDUCIR O ELIMINAR:**

- Sobre todo al inicio, las frutas, verduras, legumbres y la leche. Éstas se pueden ir introduciendo más tarde progresivamente. Además la preparación culinaria debe ser sencilla, sobre todo, hervidos, a la plancha. Posteriormente se introducirán fritos y guisos sencillos.
- Los irritante del peristaltismo intestinal como son la cafeína y las temperaturas extremas de los alimentos.
- Es conveniente conocer cuáles son los alimentos que favorecen la flatulencia y el olor de las heces para tenerlo en cuenta a la hora de su consumo.
  - Favorecen los gases: judías verdes, judías, guisantes, coles, legumbres, repollo, pepino, ciruela, plátano, manzana, frituras, salsas cremosas, pimientos y bebidas carbonatadas.
  - Favorecen el olor en heces: cebolla, ajo, espárragos, alcachofas, apio, huevos, pescado, remolacha, fruta seca.
  - Disminuyen el olor en heces: yogur, perejil y menta.

Con estos consejos dietéticos se pretende poder controlar mejor la rutina en las deposiciones y sus características.