



**FRESENIUS  
KABI**

caring for life

## Los consejos de tu dietista en el paciente con ileostomía

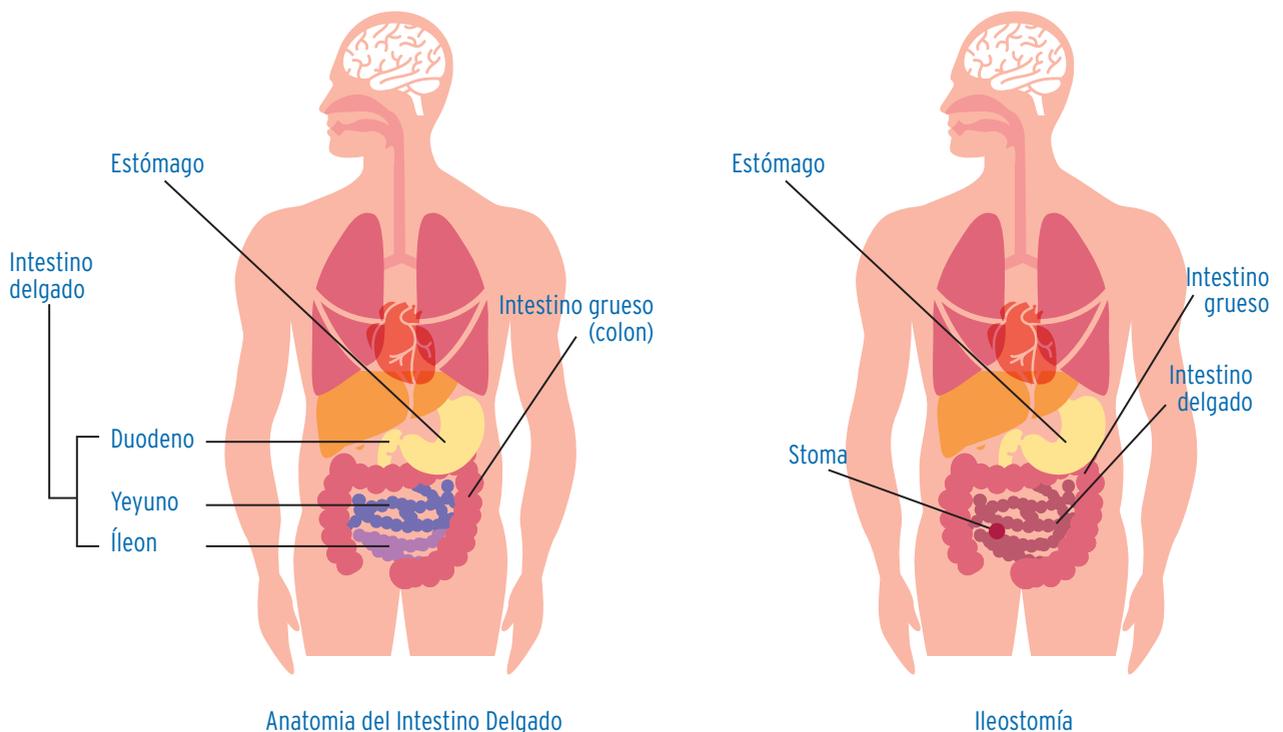
Sra. Icíar Castro de la Vega. H. U. Dr. Peset.Valencia. Sra. Cristina Conejos. H. U. Dr. Peset.Valencia.  
Sra. Silvia Martín Sanchís. H. U. La Fé.Valencia. Sra. Yesica Ruiz Berjaga. Hospital General Valencia.  
Sra. Míriam Moriana Hernández. Hospital Clínico Valencia. Sra. María Chiva Martínez. Hospital  
General de Castellón. Sra. Patricia Sorribes Carreras. Hospital Provincial de Castelló.



# ¿Qué es una ileostomía?

Una ileostomía es una **apertura en la pared abdominal** que se hace mediante una cirugía en la cual el íleon, que es la porción final del intestino delgado, queda abocado hacia el exterior haciendo las veces de "ANO".

En esta apertura, que recibe el nombre de estoma, se colocará una bolsa de recolección de residuos para recoger las heces.



## ► Objetivo dietético

El objetivo principal que se pretende obtener con la instauración de unas pautas dietéticas es el **control sobre la producción de heces eliminadas por la bolsa** de ileostomía para evitar las pérdidas, tanto hídricas como nutricionales. Esto supondrá evitar la aparición de los síntomas, con implicación nutricional, asociados.

**Objetivo secundario:** evitar o minimizar el resto de síntomas asociados a la ileostomía para que el paciente pueda volver a su rutina habitual y tener una vida activa lo más normal posible.

## ▶ Recomendaciones generales

**Fraccionar la dieta** y realizar ingestas de poco volumen pero nutritivas. Realizar de 5 a 6 comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y resopón).

No omitir ninguna comida, saltarse comidas aumenta las evacuaciones acuosas y la producción de gases. **Tener un horario regular de comidas**. Es importante para educar el estoma y conseguir regular la producción de heces.

- ✓ **Comer despacio**, sin prisas, en un ambiente tranquilo; y si puede, en compañía.
- ✓ **Masticar bien los alimentos** con la boca cerrada para disminuir la producción de gases.
- ✓ **Después de las comidas, no hacer ninguna actividad excesiva** y guardar cierto reposo (nunca en posición completamente horizontal).
- ✓ **Intentar cenar ligeramente** para evitar tener que levantarse a medianoche a cambiar la bolsa.
- ✓ **Realizar una alimentación variada y equilibrada**, incorporando alimentos de los diferentes grupos, teniendo en cuenta siempre su tolerancia frente a cada uno de ellos.
- ✓ No **consumir los alimentos** ni muy fríos ni muy calientes, preferentemente **a una temperatura ambiente**.
- ✓ Generalmente, salvo indicación contraria de su médico, se deben **condimentar los platos con sal** para reponer las pérdidas de sales minerales que se pierden por la ileostomía.
- ✓ **Realizar ejercicio físico suave** con regularidad.
- ✓ **Ingerir los líquidos entre 30 y 60 minutos antes o después de las comidas**. En caso de diarrea, ingerir al menos 5 vasos al día para compensar la pérdida hídrica.
- ✓ **Mantener un peso adecuado** a su talla, sexo y edad.
- ✓ En caso de tomar medicación oral, **observar si los comprimidos son expulsados de forma total o parcial por la bolsa**. En caso afirmativo, consultar con el médico.
- ✓ **Evitar la ropa muy ajustada** para no presionar la bolsa del estoma.
- ✓ **Evitar realizar esfuerzos abdominales**.
- ✓ **Realizar ejercicio físico suave con regularidad**.
- ✓ Tener unos **buenos hábitos higiénicos bucales** para evitar problemas a este nivel (gingivitis, mal olor de boca...).
- ✓ **Evitar el tabaco**.



## ▶ Recomendaciones específicas

- ✓ **Reintroducir los alimentos de uno en uno** para favorecer la tolerancia (ausencia de diarreas, dolor abdominal y formación de gases).
- ✓ **Identificar los alimentos que sienten mal** y restringir su consumo.
- ✓ **Evitar el consumo de alimentos cítricos** (naranja, mandarina, limón, tomate,..) porque suelen ser bastante irritantes para el estoma y la piel periestomal.
- ✓ **Evitar tomar alimentos flatulentos** para disminuir la producción de gases y de heces malolientes (Tabla 1).
- ✓ **Evitar el consumo de alimentos ricos en fibra insoluble** para evitar la producción de flatulencias y la obstrucción del estoma (pan integral, pastas integrales, salvado de trigo, etc.).
- ✓ Se deben **evitar las bebidas gaseosas, azucaradas, zumos de frutas, el café y el alcohol.**
- ✓ Se puede **tomar azúcar pero en cantidad moderada.**
- ✓ Se deben **evitar los alimentos y condimentos fuertes y/o picantes** (guindillas, chiles, pimienta,...).
- ✓ **Evitar condimentar los platos con especias** pues pueden ser irritantes. Pueden ser sustituidas por hierbas aromáticas (orégano, albahaca, tomillo, etc.)
- ✓ **Preparaciones culinarias recomendadas:** plancha, vapor, rehogado, papillote, horno, microondas y cocción. Evitar las preparaciones culinarias muy grasas (rebozados, empanados,...).
- ✓ **Es importante mantener una correcta hidratación y una buena reposición de electrolitos,** así como mantener el buen estado nutricional. Para ello, es importante ingerir bastante cantidad de líquidos. En ocasiones, en lugar de agua, el médico recomendará tomar suero de rehidratación oral que ayudará a reponer además de las pérdidas hídricas las pérdidas de sales minerales.

## Tabla 1

Alimentos que aumentan la producción de gases y que aumentan / reducen el mal olor de las heces.

Producen gases	Aumentan el mal olor de las heces	Reducen el mal olor de las heces
Bebidas carbonatadas.	Ajo	Yogur, cuajada, requesón.
Legumbres (judías blancas, garbanzos, guisantes, habas...).	Legumbres (judías blancas, garbanzos, guisantes...).	Mantequilla (consumo ocasional y moderado).
Coles (col, coliflor, coles de Bruselas), repollo, cebolla, pepino, espárragos...	Coles, repollo, cebolla, pepino, espárragos.	Perejil.
Goma de mascar.	Huevo.	
	Pescado azul.	
	Condimentar mucho las comidas.	

## ► Progresión dietética

Transcurridos los 2 ó 3 primeros meses, se deberán ir reintroduciendo poco a poco los alimentos desaconsejados durante este período de tiempo. Para ello, será necesario **introducir un único alimento nuevo en cada ocasión** y probarlo por lo menos tres veces.

Si este alimento ha sentado bien podrá incorporarlo en la dieta habitual. En caso contrario, se esperará durante un tiempo hasta volver a intentar reintroducirlo.

En cualquier caso, **verduras y frutas se deberán seguir consumiendo con moderación**, mientras que se deberán seguir evitando los cereales integrales, las legumbres y las verduras muy fibrosas (alcachofas, espárragos verdes, etc.).

## Durante los 2-3 primeros meses tras la cirugía, se recomienda seguir una dieta:

### Dieta Fase I



**Baja en grasas**, para ello evitar alimentos grasos y preparaciones culinarias como el rebozado, el empanado, el guisado, la fritura o el estofado. Las preparaciones culinarias más recomendables en esta fase son el hervido, el papillote, el vapor y el horno.

**Baja en fibra y residuos**, por lo que habrá que limitar el consumo de cereales integrales y de alimentos del grupo de las legumbres, las frutas y las verduras.

**Sin lactosa**. Reducir el aporte de lactosa (leche y derivados excepto el yogur) y reintroducirlo progresivamente según tolerancia.

## Transcurridos los 2-3 primeros meses tras la cirugía:

### Dieta Fase II



**Reintroducir los alimentos desaconsejados** de uno en uno para comprobar la tolerancia a los mismos. Si la tolerancia es buena, el alimento se podrá incorporar a la dieta habitual. En caso contrario, esperar un tiempo para volver a intentar reintroducirlo.

**Reintroducir los lácteos** con lactosa (leche y derivados) de manera progresiva según tolerancia.

**Reintroducir frutas y verduras**, aunque se deberán seguir consumiendo con moderación. Probar tolerancia con frutas en forma de zumos de frutas naturales colados y frutas maduras sin piel, y con las verduras, en forma de puré y en pequeñas cantidades.

**Seguir evitando** cereales integrales, legumbres, frutas con piel y verduras muy fibrosas.

**Seguir evitando** alimentos grasos y preparaciones culinarias muy grasas. En esta fase se pueden añadir progresivamente otras técnicas de cocción, como el horno, la plancha y la parrilla.

En cuanto a las carnes y los pescados, **probar tolerancia en pequeñas cantidades** de carnes rojas y pescados azules.

**Tabla 1**  
Dieta Fase I

Alimentos aconsejados y desaconsejados durante los 2-3 primeros meses tras realización de una ileostomía.

Grupo de alimentos	Aconsejados	Desaconsejados
 <p>Lácteos</p>	<p>Yogur natural desnatado o de soja Leche sin lactosa o bebida de soja Leche de almendras muy diluida Queso tierno</p>	<p>Leche Nata Yogures de frutas y saborizados Quesos muy grasos Postres lácteos: natillas, arroz con leche,...</p>
 <p>Cereales</p>	<p>Pastas Pan blanco y pan tostado Arroz blanco Sémola Tapioca</p>	<p>Cereales, galletas, arroz y pan integral Pan tostado integral</p>
 <p>Legumbres</p>		<p>Legumbres secas: lentejas, judías, garbanzos, etc.</p>
 <p>Tubérculos</p>	<p>Patata Boniato</p>	
 <p>Huevos</p>	<p>Clara de huevo cocida o en tortilla</p>	<p>Huevo entero</p>
 <p>Carnes</p>	<p>Carnes magras: buey y ternera muy tiernos, conejo, potro, ... Aves: Pollo y pavo sin piel Fiambres: pavo, jamón cocido, ...</p>	<p>Embutidos (chorizo, salchichón, etc.) Fiambres grasos: mortadela, chopped, ... Patés</p>
 <p>Pescados</p>	<p>Pescado blanco: merluza, lenguado, mero, bacalao, ...</p>	<p>Pescado azul Marisco en general</p>
 <p>Verduras</p>	<p>Zanahoria Calabaza</p>	<p>Todas en general</p>
 <p>Frutas</p>	<p>Manzana sin piel Plátano maduro Melocotón en almíbar Membrillo</p>	<p>Frutas crudas Frutas ácidas: naranja, fresa, piña, mango, ...</p>
 <p>Grasas</p>	<p>Aceite de oliva en crudo Aceite de girasol</p>	<p>Mantequilla y margarina Frutos secos Mayonesas y salsas comerciales</p>
 <p>Azúcares y dulces</p>	<p>Mermelada de manzana y melocotón dietética Bizcocho casero</p>	<p>Mermelada con pepitas o azúcar Chocolate Siropes Miel y azúcar Bollería industrial Bebidas alcohólicas, gaseosas y azucaradas Café y té fuertes Zumos de frutas</p>
 <p>Bebidas</p>	<p>Agua Infusiones Caldos desgrasados</p>	
 <p>Condimentos</p>	<p>Sal Hierbas aromáticas</p>	<p>Picantes Vinagre</p>

**Tabla 2**  
Dieta Fase I

Ejemplo de dieta inicial durante los 2-3 primeros meses tras realización de una ileostomía.



	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
<b>L</b> <b>u</b> <b>n</b> <b>e</b> <b>s</b>	Leche semidesnatada Tostadas de pan blanco con aceite de oliva virgen y sal	Pan blanco con jamón york y aceite de oliva virgen 1 pieza de fruta	Spaguettis con jamón serrano, aceite de oliva y albahaca 1 pieza de fruta	Yogur	Crema de calabaza (patata y calabaza) Pechuga de pavo a la plancha Pan blanco
<b>M</b> <b>a</b> <b>r</b> <b>t</b> <b>e</b> <b>s</b>	Leche semidesnatada Tostadas de pan blanco con aceite de oliva virgen y sal	Pan de molde con jamón serrano y aceite de oliva virgen 1 pieza de fruta	Guisado ligero de pollo con patatas Pan blanco 1 pieza de fruta	Vaso de leche	1 pieza de fruta Sopa de pollo con fideos Tortilla francesa Pan blanco 1 pieza de fruta
<b>M</b> <b>i</b> <b>e</b> <b>r</b> <b>c</b> <b>o</b> <b>i</b> <b>e</b> <b>s</b>	Leche semidesnatada Tostadas de pan blanco con aceite de oliva virgen y sal	Tostadas de pan blanco con queso fresco y aceite de oliva virgen 1 pieza de fruta	Ternera a la plancha con arroz blanco 1 pieza de fruta	Yogur	Sopa de verduras con sémola Emperador a la plancha Pan blanco 1 pieza de fruta
<b>J</b> <b>u</b> <b>e</b> <b>v</b> <b>e</b> <b>s</b>	Leche semidesnatada Tostadas de pan blanco con aceite de oliva virgen y sal	Pan blanco con atún claro y aceite de oliva virgen 1 pieza de fruta	Macarrones con pechuga de pavo, aceite de oliva y orégano 1 pieza de fruta	Vaso de leche	Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Bacalao asado Pan blanco 1 pieza de fruta
<b>V</b> <b>i</b> <b>e</b> <b>r</b> <b>n</b> <b>e</b> <b>s</b>	Leche semidesnatada Tostadas de pan blanco con aceite de oliva virgen y sal	Pan de molde con pechuga de pavo y aceite de oliva virgen 1 pieza de fruta	Pollo asado con patatas Pan blanco 1 pieza de fruta	Yogur	Sopa de pescado con fideos Lenguado a la plancha Pan blanco 1 pieza de fruta
<b>S</b> <b>á</b> <b>b</b> <b>a</b> <b>d</b> <b>o</b>	Leche semidesnatada Tostadas de pan blanco con aceite de oliva virgen y sal	Tostadas de pan con pechuga de pollo y aceite de oliva virgen 1 pieza de fruta	Puré de calabaza (patata y calabaza) Merluza a la plancha Pan blanco 1 pieza de fruta	Vaso de leche	Pechuga de pavo asada con guarnición de zanahorias baby y patatas asadas Pan blanco 1 pieza de fruta
<b>D</b> <b>o</b> <b>m</b> <b>i</b> <b>n</b> <b>g</b> <b>o</b>	Leche semidesnatada Tostadas de pan blanco con aceite de oliva virgen y sal	Pan blanco con jamón york y aceite de oliva virgen 1 pieza de fruta	Guisado ligero de patata con arroz y bacalao Pan blanco 1 pieza de fruta	Yogur	Sopa de pollo con sémola Tortilla francesa Pan blanco 1 pieza de fruta

En la tabla “**Dieta Fase II**” se establecen de nuevo en orden los alimentos aconsejados y desaconsejados, y una nueva columna en medio con unos ejemplos de alimentos de elección para comenzar a reintroducir.

Una vez probado con ellos habrá que ir poco a poco probando con el resto de alimentos que queden por introducir.

**Tabla 3**  
Dieta Fase II

Alimentos aconsejados, limitados y desaconsejados tras los 2-3 primeros meses tras realización de una ileostomía.

Grupo de alimentos	Recomendados	Limitados	Desaconsejados
Lácteos 	Leche sin lactosa o bebida de soja Bebida de almendras muy diluida Yogures desnatados naturales Quesos frescos	Leche desnatada y semidesnatada Yogures saborizados	Leche entera, Nata, Yogures con trozos de fruta Quesos muy grasos Postres lácteos: natillas, cuajadas...
Cereales 	Pan blanco y pan tostado Pastas Arroz blanco	Galletas María Cereales de desayuno sin azúcares añadidos	Cereales, arroz y pastas integrales Pan integral y pan tostado integral
Legumbres 			Legumbres secas
Tubérculos 	Patata Boniato		
Huevos 	Clara de huevo cocida o en tortilla	Huevo entero cocido o en tortilla	Huevo frito
Carnes 	Carnes magras: buey y ternera muy tiernos, conejo, potro, etc. Aves: pollo, pavo, etc. Fiambres cocidos magros: jamón cocido, etc.	Cerdo Cordero Jamón serrano	Embutidos: salchichón, chorizo, etc. Fiambres grasos: mortadela, chopped, etc. Patés
Pescados 	Pescado blanco	Pescado azul Cefalópodos: calamar, sepia,...	Marisco
Verduras 	Zanahoria Calabaza	Calabacín Berenjena Judía verde tierna	Verduras que produzcan gases: coliflor, col, coles de Bruselas, brócoli. Verduras muy fibrosas: alcachofas, espárragos, etc.
Frutas 	Manzana Plátano Membrillo Melocotón en almíbar ligero	Pera Melocotón Macedonia de frutas en almíbar ligero	Frutos secos Frutas ácidas: naranja, mandarina, etc.
Grasas 	Aceite de oliva, girasol o maíz	Mantequilla y margarina	
Azúcares y dulces 	Mermelada de manzana y melocotón dietética Bollería casera: bizcocho, ... Azúcar y miel (en cantidades moderadas)	Mermeladas con azúcar Edulcorantes	Sirope Chocolate Bollería industrial
Bebidas 	Agua Infusiones		Bebidas alcohólicas Café y té fuertes
Condimentos 	Sal Hierbas aromáticas		Picantes Vinagre

## Tabla 4 Dieta Fase II

Ejemplo de dieta inicial durante los 2-3 primeros meses tras realización de una ileostomía.



Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Leche semidesnatada Tostadas de pan blanco con aceite de oliva virgen y sal 1 pieza de fruta	Bocadillo de pan blanco con jamón york y aceite de oliva virgen	Arroz caldoso con pescado Pan blanco 1 pieza de fruta	Yogur	Crema de zanahoria Lomo a la plancha Pan blanco 1 pieza de fruta
Leche Semidesnatada da Galletas María Zum natural de fruta	Bocadillo de pan blanco con jamón serrano y aceite de oliva virgen	Macarrones con atún, salsa de tomate casera y tomillo Pan blanco 1 pieza de fruta	Vaso de leche Semidesnatada	Sopa de verdura con sémola Tortilla de jamón york Pan blanco 1 pieza de fruta
Leche semidesnatada Bizcocho casero de yogur 1 pieza de fruta	Tostadas de pan blanco con queso fresco y aceite de oliva virgen	Pollo asado con patatas y verduras Pan blanco 1 pieza de fruta	Batido casero de leche con pera asada	Berenjena a la plancha Salmón en apillote Pan blanco 1 pieza de fruta
Leche Semidesnatada da Tostadas de pan blanco con mermelada Zum natural de fruta	Bocadillo de pan blanco con atún en aceite de oliva	Guisado de costillas de cerdo con patatas Pan blanco 1 pieza de fruta	Yogur de soja	Sopa de pollo con fideos Dorada asada Pan blanco Macedonia de fruta
Leche Semidesnatada Cereales de maíz 1 pieza de fruta	Bocadillo de pan blanco con pechuga de pavo y aceite de oliva virgen 1 pieza de fruta	Caldereta de pescado Pan blanco Macedonia de frutas	Vaso de leche Semidesnatada	Hervido de judías verdes, zanahoria y patata Ternera a la plancha Pan blanco 1 pieza de fruta
Leche semidesnatada Tostadas de pan blanco con aceite de oliva y sal Zum natural de fruta	Tostadas de pan con queso fresco y aceite de oliva virgen	Tallarines al pesto verde con daditos de pechuga de pavo Pan blanco 1 pieza de fruta	Batido casero de yogur con plátano	Consomé de verdura Tortilla de calabacín y patata 1 pieza de fruta
Leche semidesnatada Bizcocho casero de manzana 1 pieza de fruta	Bocadillo de pan blanco con filetes de caballa en aceite de oliva	Paella Pan blanco Macedonia de frutas	Yogur	Crema de calabaza Chuleta de lomo de cerdo con puré de patatas casero 1 pieza de fruta