

O que **NÃO** comer após a reversão do ostomia

Após a reversão da ostomia, é necessário evitar alguns alimentos durante o período de recuperação.

Ter uma lista com estes alimentos pode ajudar!

Abaixo, separamos por grupo alimentar exemplos de alimentos que devem ser evitados nas primeiras 4 a 6 semanas após o procedimento cirúrgico.

Proteínas animais

Embutidos (salsichas, linguiças, salame, etc). Frios, carnes curadas, mariscos, camarões, lagostas, lagostins.

Oleaginosas e leguminosas

Nozes, castanhas, amendoim, manteiga de amendoim, etc.

Frutas

Frutas com cascas (por conta das fibras), frutas em calda, compotas e coco.

Ervas e especiarias

Grãos de pimenta do reino, cravos, anis estrelado, alecrim, cominho e sementes de coentro.

Legumes e vegetais

Vegetais ou legumes crus, milho, cogumelos, tomate seco, pipoca, batatas com casca, feijões ou ervilhas.

Grãos

Pães com especiarias, nozes ou papoula, sementes de gergilim e grãos integrais.

Diversos

Geléias com sementes, bebidas gaseificadas (carbonatadas) e bebidas alcoólicas.

