



Recomendações alimentares no pós-operatório

Centro de Referência do Cancro do Reto
Centro Hospitalar Universitário do Algarve

Serviço de Dietética e Nutrição

Recomendações alimentares no período pós-operatório

Qualquer tipo de cirurgia que envolva o trato gastrointestinal implica determinados cuidados alimentares.

No período imediatamente após a ressecção intestinal a sua alimentação deverá ser mais cuidada. Gradualmente deverá progredir no sentido de se assemelhar à alimentação que realizava anteriormente, procurando sempre ir de encontro a uma Alimentação Saudável e adequada à sua situação clínica.

No entanto, pode ser necessário adaptar à sua alimentação habitual, consoante os sintomas que surjam e a tolerância aos alimentos após a cirurgia.

Recomendações Gerais:

- Procure fazer as suas refeições num ambiente calmo;
- Coma devagar, em pequenos volumes, mastigando muito bem os alimentos;
- Faça 6 a 7 refeições diárias, em horários regulares, com intervalos de 3h a 3h30. Evite que o jejum noturno ultrapasse as 10h;
- Privilegie o consumo de alimentos fornecedores de proteínas de forma a promover o processo de cicatrização;
- Faça exercício físico de acordo com a sua capacidade funcional.

Inicialmente a sua alimentação deverá ser de fácil digestão e pobre em fibras

Progressivamente, deverá introduzir novos alimentos, um de cada vez, para testar a sua tolerância. Inicialmente ingira pequenos volumes, aumentando as quantidades lentamente. Se pequenos volumes lhe causarem desconforto ou diarreia, elimine esse alimento no momento, mas não definitivamente.

Observe como cada alimento afeta o funcionamento do seu trânsito intestinal.

Hidratação:

Após a cirurgia as perdas de fluidos e sais minerais estão aumentadas, sendo fundamental repô-las, no sentido de evitar a desidratação:

- Ingira, no mínimo, 2L de líquidos diariamente, aumentando este volume se a sua sudação for excessiva, várias dejeções por dia de consistência líquida ou se estiver num clima muito quente. A água e os alimentos líquidos (ex.: leite sem lactose, sumo, sopa, infusões de ervas) ajudam-no a atingir estas necessidades;
- Coloque um pouco de sal extra nas suas refeições (a menos que o consumo de sal lhe tenha sido condicionado pelo médico);
- Procure ingerir alimentos ricos em potássio (ex.: banana, batata, legumes, fruta sem pele);
- Pode também experimentar bebidas que combinem água e sais minerais (ex.: bebidas desportivas).

Evite	Prefira
Alimentos de consistência sólida, de difícil digestão.	Alimentos de consistência mole, de fácil digestão.
Alimentos a temperaturas extremas.	Alimentos a temperatura morna ou ambiente.
Leite e queijo gordo	Leite sem lactose; Queijo magro.
Carnes gordas; Tendões e cartilagens das carnes; Produtos de charcutaria; Marisco e moluscos.	Carnes tenras limpas de gorduras visíveis; Peixe; Ovo.
Produtos hortícolas cozinhados muito fibrosos (repolho, aipo) e crus; Leguminosas (grão, feijão, lentilhas, ervilhas e favas, milho e pipocas).	Cenoura, abóbora e curgete cozida; Puré de vegetais. Introduza progressivamente feijão-verde bem cozido e tomate cozinhado (sem pele e gralhadas). Farinha de milho
Fruta crua (figo, kivi, ameixa, papaia, laranja) Frutos secos e desidratados (ex.: figos, ameixas e passas); Frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, cajú, pistacho)	Fruta cozida ou assada (sem pele) e banana Banana; Puré ou sumo de maçã.
Alimentos integrais - Pão, tostas, cereais de pequeno-almoço, arroz e massas; Batata com pele.	Alimentos não integrais (refinados) - Pão, tostas, cereais de pequeno-almoço, arroz e massas; Batata sem pele.
Açúcar e alimentos com excesso de açúcar; Chocolate.	-
Gordura de adição em excesso; Alimentos com elevado teor de gordura.	Azeite para cozinhar e temperar, em quantidade moderada.
Métodos culinários com excesso de gordura de adição (ex.: fritos, refogados, guisados e assados com molhos).	Métodos culinários simples, com pouca gordura de adição (ex.: cozidos, estufados em cru, assados sem molhos).
Alimentos condimentados (ex.: picantes, fumados); Caldos culinários para tempero.	-
Bebidas alcoólicas; Bebidas gaseificadas; Chá e Café.	Água; Infusões de ervas (ex.: camomila, cidreira, tília); Gelatina, água de coco, bebidas isotónicas sem cafeína (Ex. bebidas para desportistas)



Centro Hospitalar
Universitário do Algarve

Contactos:

FARO (sede)

Geral – Hospital de Faro
Rua Leão Penedo, 8000-386 Faro
administracao@chalgarve.min-saude.pt
Telefone – 289 891 100 (geral)

Gabinete do Cidadão – Faro
Horário (dias úteis):
09h00 às 12h30 e das 14h30 às 16h30
Telefone – 289 891 144
gabcidadao@chalgarve.min-saude.pt

PORTIMÃO

Geral – Hospital de Portimão
Sítio do Poço Seco, 8500-338 Portimão
geral@chalgarve.min-saude.pt
Telefone – 282 450 300

Gabinete do Cidadão – Portimão
Piso 0
Telefone – 282 450 316
secsocial@chalgarve.min-saude.pt

Centro de referência

Coordenador do Centro de Referência: Email – coordcrcr@chua.min-saude.pt
Secretariado do Centro de Referência: Email – secrcr@chua.min-saude.pt