

Tabela 1: Nutrição dos ostomizados - Alimentos que influenciam a função digestiva

Obstipantes	Arroz, batata, leite creme, banana, queijo seco, frutos secos, compota de maçã
Laxantes	Leite, feijão, gorduras cruas, figos, ameixas, vegetais crus e cozidos, melancia, laranja, kiwi, morangos, cerveja
Formadores de odores	Ovos, queijo, peixe, espargos, cogumelos, alhos, cebola, couve, beterrabas, café, álcool, especiarias fortes
Inibidores de odores	Iogurtes, espinafres, salsa, alface
Irritantes do estoma	Condimentos fortes, sumo de frutas ácidas
Formadores de gases	Feijão, ervilhas, legumes, cebolas, fermentos, bebidas gaseificadas, pão, bolos, chocolates, cerveja, refrigerantes
Inibidores de gases	Iogurtes

Fonte: Amândio, J. (1999). A alimentação dos ostomizados digestivos, *Liga dos Ostomizados de Portugal*, Outubro, p.26.