



Rimani idratato

Come restare idratati
e in salute con la stomia



Come restare idratati e in salute con la stomia

Per chi vive con una stomia, è ancora più importante mantenere i giusti livelli di liquidi ed elettroliti.

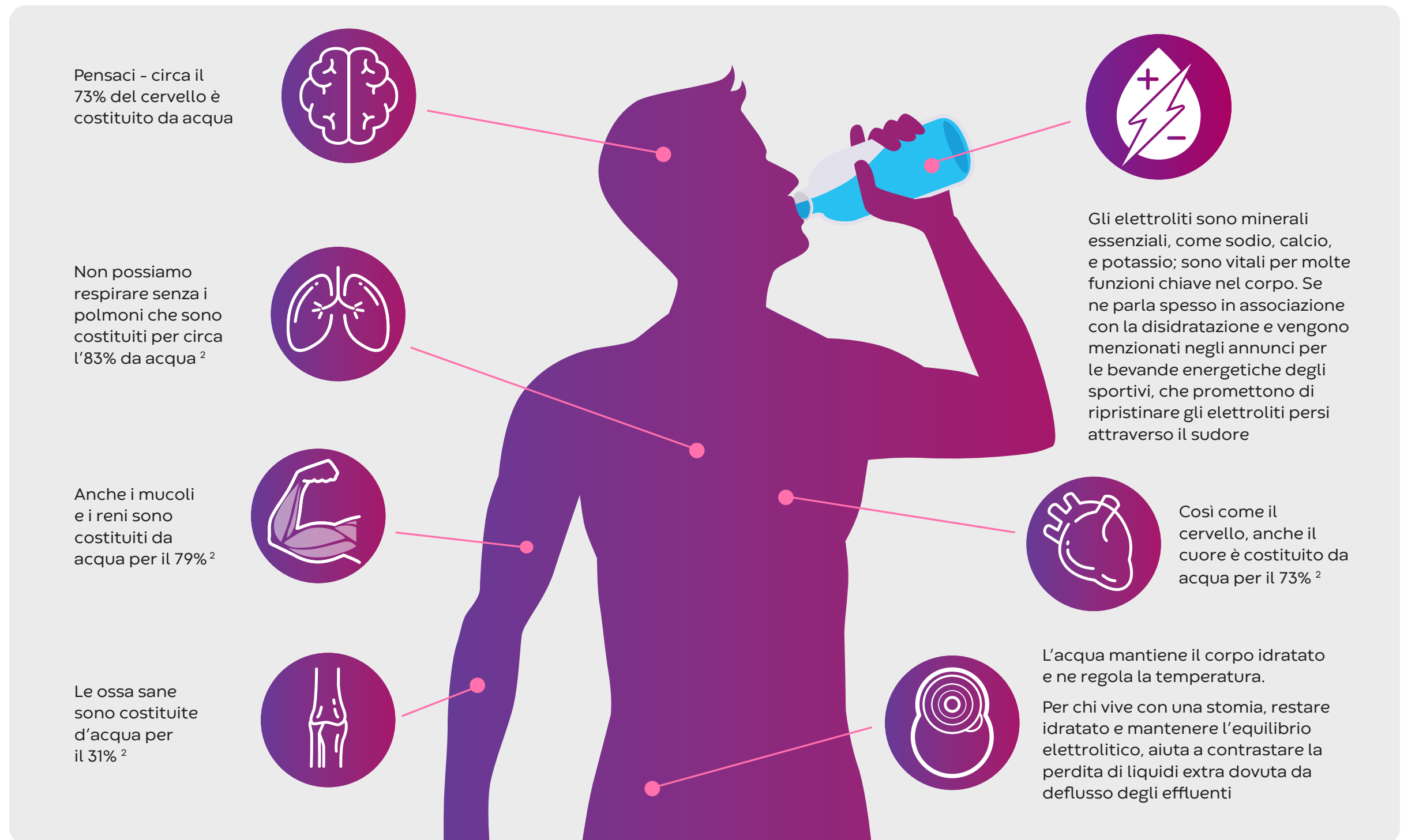
L'acqua da sola non è l'arma più efficace contro la disidratazione, perché la "corretta idratazione" non riguarda la quantità di acqua che bevi, ma di quanta ne assorbe il tuo organismo.

Quando non fornisci al tuo corpo gli elettroliti essenziali, le cellule e gli organi non sono in grado di funzionare correttamente. Ecco perché l'acqua da sola non basta contro i sintomi della disidratazione. Il tuo corpo ha bisogno del giusto equilibrio tra acqua ed elettroliti durante il giorno per restare "adeguatamente idratato".



Perché l'idratazione è importante?

Il 60% del corpo umano è costituito da acqua. Gli elettroliti sono responsabili di convogliare l'acqua (e i nutrienti) verso gli organi in cui è più necessario e mantenendo un equilibrio dei fluidi ottimale all'interno delle cellule.



Cosa sono gli elettroliti e perché sono importanti?³

Gli elettroliti sono minerali che si trovano nei fluidi corporei, nei tessuti e negli organi. Svolgono un ruolo importante nella nostra salute generale bilanciando la quantità di acqua nel corpo, mantenendo i livelli di PH, aiutando a convogliare i nutrienti dentro e fuori le cellule e mantenendo il corretto funzionamento di muscoli, nervi e organi.

La disidratazione (o, al contrario, bere troppo) può portare alla perdita degli elettroliti, ma puoi ripristinarne il livello con bevande elettrolitiche, che sono bilanciate in termini di sodio e glucosio per garantire che il tuo corpo assorba i liquidi di cui ha bisogno.

Se ritieni di mostrare segni di disidratazione, le bevande sportive come Lucozade Sport costituiscono una soluzione rapida, sebbene abbiano un contenuto di zucchero molto elevato e siano piuttosto povere di sodio, quindi non renderle una prassi quotidiana. Invece, le bevande elettrolitiche come Dioralyte offrono il giusto equilibrio e, poiché sono bustine da sciogliere in acqua, sono facili da trasportare se sei in giro. Puoi anche preparare una soluzione di reidratazione orale (ORS) - vedi la ricetta a pagina 8.

Se hai dei dubbi sulla disidratazione, parla con il tuo stomaterapista o con il tuo operatore sanitario di fiducia, che può darti tutti i consigli di cui hai bisogno.



Bevande ricche di elettroliti

Acqua di cocco

Oggi disponibile in bottiglia, non dovrai per forza ricercare una palma per goderti il liquido all'interno delle noci di cocco.

Latte

Che tu preferisca il latte intero, parzialmente scremato o scremato, offrono tutti un ricco apporto di elettroliti tra cui calcio, sodio e potassio.

Succo di anguria

Si stratta della polpa mescolata con succo di limone e acqua. Altri tipi di frutta che contengono elettroliti sono l'arancia e l'amarena. Tuttavia, i succhi di frutta sono a basso contenuto di sodio e presta attenzione agli zuccheri aggiunti.

Frullati

Crea il tuo preferito usando ingredienti che contengono elettroliti, come cavoli, spinaci, avocado, banane, noci e yogurt.



In media,
una persona perde
circa 2,5 litri di
liquidi al giorno⁴

Con una ileostomia
se ne possono
perdere circa
800ml in più

Stai bevendo abbastanza?

La risposta a questa domanda, che tu sia o no stomizzato, è probabilmente no. Mantenere il livello di idratazione ottimale, compreso l'equilibrio elettrolitico, aiuta a mantenere l'organismo, dalle articolazioni, dai muscoli, a tutti gli organi, in buona salute.

È anche importante per il tuo benessere generale, aiutando a concentrarti e a rimanere vigile e, in generale, a sentirti meglio. Dopo l'intervento di stomia è fondamentale tenere d'occhio i livelli di idratazione e mantenere l'equilibrio elettrolitico poiché la capacità di assorbimento dei liquidi di cui il corpo ha bisogno potrebbe essere compromessa.

Come si perdono i liquidi?

Lo sapevi che una persona in media perde tra 2 e 2,5 litri di liquidi ogni giorno solo per le normali funzioni corporee?

Tra queste, andare in bagno, sudare e persino respirare! Se a ciò aggiungi esercizio fisico, temperature elevate e gli effetti disidratanti sia dell'aria condizionata che del riscaldamento, questa quantità può aumentare rapidamente.

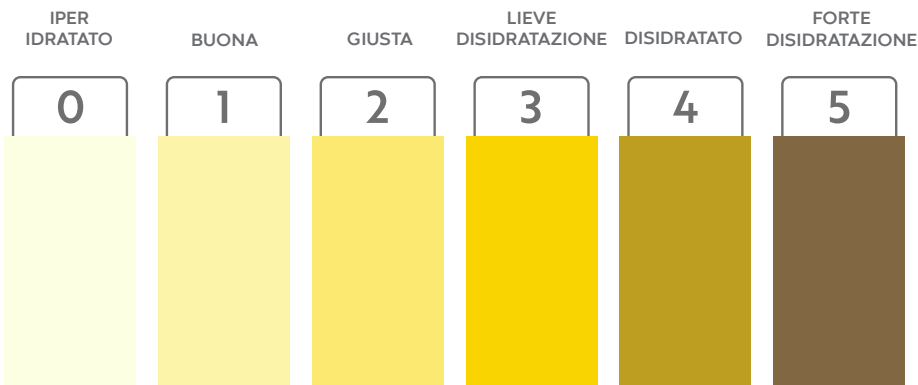
Le persone ileostomizzate potrebbero perdere anche fino a 800 ml in più di liquidi. Non dovresti mai limitare l'assunzione di liquidi per gestire l'eliminazione degli effluenti. Se hai dei dubbi sulla quantità di effluenti (troppi o troppo pochi) consulta sempre il tuo operatore sanitario di fiducia.

4. www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544219/

Mostrici sintomi di disidratazione?

Altri sintomi di possibile disidratazione sono: mal di testa, sensazione di nausea, crampi, stanchezza/affaticamento, mancanza di concentrazione, minzione inferiore al solito, secchezza delle fauci e, naturalmente, sete. A volte, se hai fame, in realtà è il tuo corpo che ti dice che ha bisogno di liquidi, quindi prima di fare uno spuntino tra i pasti, prova invece a bere qualcosa: probabilmente scoprirai di non avere più voglia di un biscotto o di un pacchetto di patatine.

TABELLA COLORAZIONE DELLE URINE⁵



Un modo semplice per vedere se potresti essere disidratato è controllare il colore delle urine. In genere, urine dal colore paglierino chiaro indicano un buon livello di idratazione; urine scure equivalgono a disidratazione. Urine molto chiare potrebbero indicare che stai bevendo troppo, non assorbendo o assorbendo abbastanza elettroliti. Puoi usare questa guida per bere di più o aggiungere elettroliti alle tue bevande. Tuttavia, non ritenere che questo sia un indicatore completamente accurato e affidabile; in caso di dubbi consulta sempre il tuo operatore sanitario di fiducia.*



Cos'altro e quanto dovrei bere?⁶

Le linee guida del Servizio Sanitario Nazionale raccomandano di bere dai 6 agli 8 bicchieri, o da 1,5 a 2 litri di liquidi ogni giorno. Anche se siamo tutti diversi, alcune persone, in particolare quelle ileostomizzate, avranno bisogno di bere di più e altre di meno.

Segui i consigli del tuo operatore sanitario di fiducia e usa il colore delle tue urine come indicatore.

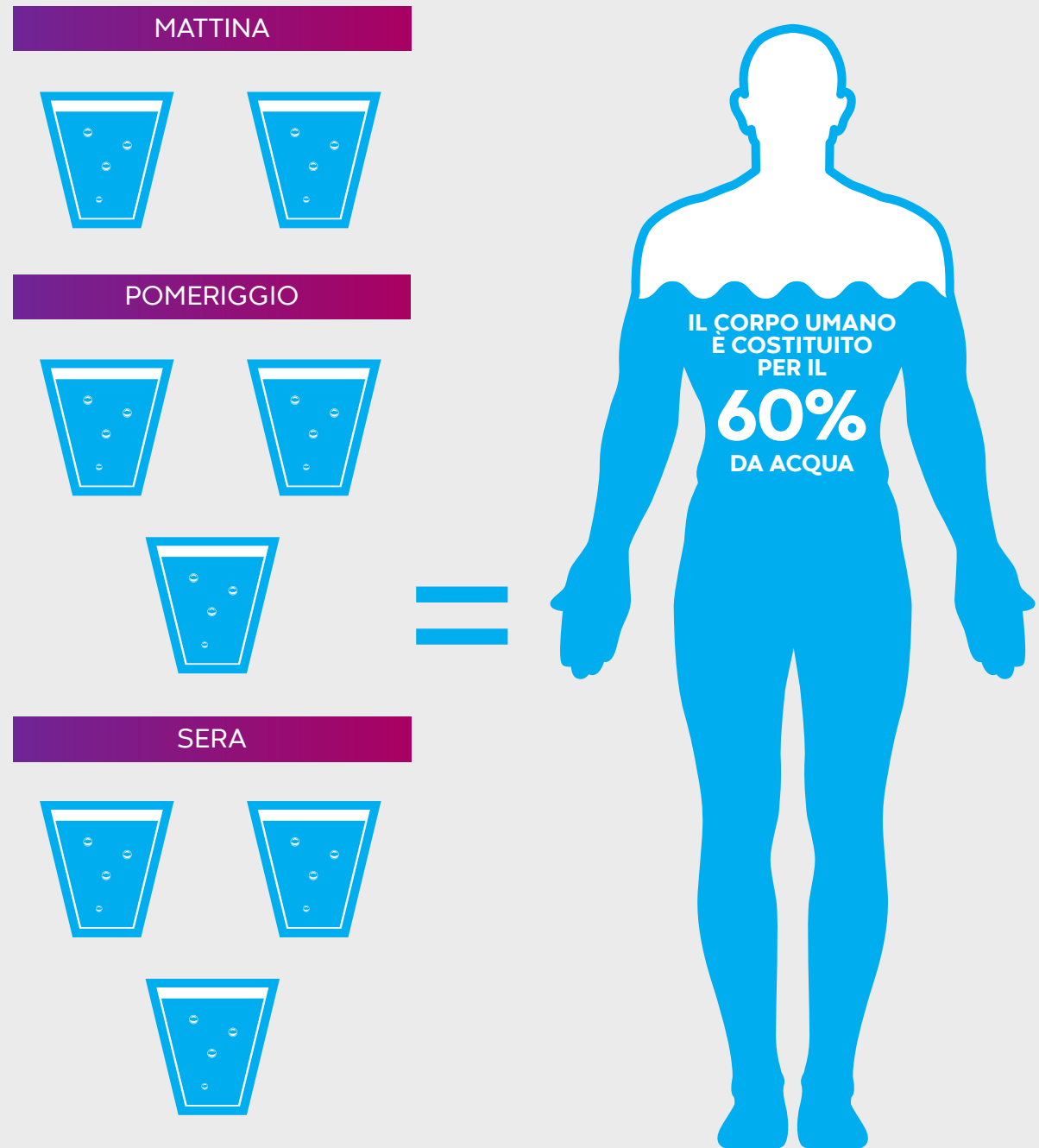
Ricorda, l'acqua da sola non soddisfa sempre le tue esigenze di idratazione. Potrebbe essere necessario aggiungere elettroliti sotto forma di integratori e soluzioni prescrivibili e acquistabili oppure è possibile prepararne di proprie utilizzando una ricetta come quella a pagina 8.

Puoi assumere anche altre bevande, come succhi di frutta freschi, latte, tè e caffè, purché non siano troppo forti. Ancora una volta, monitora il colore delle tue urine come indicatore.



CONSIGLIATI 6-8 BICCHIERI AL GIORNO⁶

da 1,5 a 2 litri



⁶ www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/water-drinks-nutrition/

Soluzione per reidratarsi fatta in casa

Un'alternativa che puoi fare tu stesso è la soluzione San Marco, comunemente indicata come una soluzione di reidratazione orale (ORS) che il tuo operatore sanitario di fiducia potrebbe consigliarti. Sciogli 20 g di glucosio in polvere, 3,5 g di sale da cucina e 2,5 g di bicarbonato di sodio o citrato di sodio in un litro di acqua fredda del rubinetto.

Puoi sorseggiare la soluzione durante il giorno, insieme agli altri liquidi. Se ha un sapore troppo salato, puoi aggiungere un goccio di succo di frutta o di cordiale, ma aggiungilo a tutto il preparato anziché in ogni singolo bicchiere. Il gusto potrebbe essere migliorato conservandolo in frigorifero in modo che sia freddo, congelandolo e servendolo come granita o sorseggiandolo con una cannuccia.

La soluzione va conservata solo per 24 ore: quella che non bevi dovrebbe essere gettata via.

A causa dell'alto contenuto di zucchero della soluzione San Marco, non dovrebbe essere assunta regolarmente. Se sei affetto da una condizione quale il diabete, dovresti prima consultare un medico.



SOLUZIONE SAN MARCO

Soluzione di reidratazione orale che puoi preparare a casa



20 g (sei cucchiaini rasi da 5 ml) di glucosio



2,5 g (un cucchiaino colmo da 2,5 ml) di bicarbonato di sodio (bicarbonato di sodio)



3,5 g (un cucchiaino raso da 5 ml) di cloruro di sodio (sale)



Sciogliere in 1 litro di acqua fredda di rubinetto



Si può aggiungere una piccola quantità di cordiale per rendere la soluzione più appetibile

Posso assumere alcolici?⁸

Bere alcolici, oltre ad aumentare la frequenza di minzione, porta anche alla disidratazione. Vivere con la stomia, a meno di espressi divieti dal tuo operatore sanitario di fiducia, non vuol dire non potersi concedere una bevanda alcolica, come un bicchiere o due di vino, un paio di birre o un Gin Tonic, proprio come prima dell'intervento. Tuttavia, è bene assumerli insieme a dell'acqua.



Quanto è "disidratante" la tua bevanda preferita?



Birra e sidro

In media, birra e sidro hanno un alto contenuto di acqua e una gradazione alcolica compresa tra il 4 e l'8%. Questo significa che sono meno diuretici e hanno meno incidenza su un eventuale disidratazione.



Vino

Un bicchiere di vino, rosso, bianco o frizzante, hanno una gradazione alcolica in media tra il 12-14%. Per abbassarne il "potere disidratante" potresti aggiungere la soda al vino bianco per fare uno spritz, o mescolare lo spumante con il succo d'arancia per creare un Buck's Fizz.



Liquori

La maggior parte degli alcolici standard ha una gradazione alcolica tra il 30 e il 40% e talvolta anche di più. Se ti piacciono i liquori più sono chiari e meglio è, poiché i distillati scuri come whisky e brandy contengono grandi quantità di congeneri, come tannini e acetaldeide, che hanno effetti disidratanti.



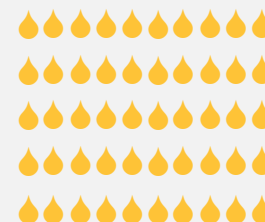
Cocktail

Diluire gli alcolici con bevande quali acqua tonica, cola, limonata o succhi di frutta comporterà un rischio inferiore di disidratazione, piuttosto che berli assoluti.

Una bevanda standard (10 mg di alcol puro)



=



100 ml in più di urina rispetto alla bevanda

Gli alcolici aumentano il rischio di disidratazione perché favoriscono la produzione di urine

Nessuna bevanda alcolica è idratante, ma minore è la sua gradazione alcolica, meno agisce come diuretico. Ciò significa che la scelta di una bevanda con una percentuale di alcol in volume (ABV) inferiore aiuta a ridurre al minimo il rischio di disidratazione.

ATTENZIONE⁸



Si consiglia di bere non più di 14 unità alcoliche a settimana, distribuite su 3 giorni o più. Sono circa 6 bicchieri di vino (175 ml) o 6 pinte di birra al 4%. Non esiste un livello di consumo completamente sicuro, ma attenersi a queste linee guida riduce il rischio di danneggiare la salute.

Segui le raccomandazioni mediche in base al tipo di stomia. In caso di dubbio chiedi al tuo operatore sanitario di fiducia

I migliori suggerimenti per l'idratazione in breve



Suggerimenti per restare idratati

- Bevi poco e spesso. Metti una sveglia per ricordarti di bere.
- Porta sempre qualcosa da bere quando esci. Non dare mai per scontato di poter acquistare da bere. Preparati e porta sempre da bere con te.
- Non aspettare di avere sete. Quando ne avvertirai il bisogno, sarai già disidratato. Stai sempre "avanti": mantieni il tuo corpo idratato e sano.
- Preparati a bere di più se fa caldo o se ti alleni.
- Ricorda: l'acqua da sola potrebbe non bastare. Non dimenticare l'importanza degli elettroliti.
- Ricorda, se qualcosa ti preoccupa, come il colore delle tue urine, rivolgiti al tuo operatore sanitario di fiducia.