

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW ZE STOMIĄ

Czym jest stomia?

Należy podkreślić, że stomia nie jest chorobą a wytworzonym chirurgicznie połączeniem światła jelita z powierzchnią ciała. Stomia, nazywana również sztucznym odbytem lub odbytem brzuszny, może być wytworzona na jelicie cienkim lub jelicie grubym.

Jak żyć ze stomią?

Zdecydowanie większość pacjentów ze stomią może powrócić do normalnej aktywności życiowej. Muszą oni jednak prowadzić zdrowy tryb życia: konieczne są pewne indywidualne ograniczenia i zalecenia dietetyczne.

Co należy rozumieć przez zdrowy styl życia?

- utrzymać prawidłową masę ciała,
- odpowiednia dieta, tzn. taka, która nie tylko pokrywa zapotrzebowanie organizmu na energię i składniki pokarmowe, ale jest również urozmaicona,
- zmniejszenie spożycia potraw i produktów żywnościowych solonych oraz ograniczenie soli kuchennej,
- spożywanie smażonych, grillowanych lub wędzonych ryb i mięsa jedynie okazjonalnie,
- ograniczenie spożycia czerwonego mięsa,
- ograniczenie spożycia tłustych produktów spożywczych pochodzenia zwierzęcego- zaleca się umiarkowane ilości olejów roślinnych,
- niespożywanie źle przechowywanej żywności (np. w temperaturze pokojowej lub wilgoci).

Sam fakt przebycia operacji i wyłonienia stomii nie jest wskazaniem do stosowania specjalnej diety lub przestrzegania bardzo ścisłych rygorów żywnościowych. Bardzo często po upływie tego czasu , chory sam potrafi ustalić, które produkty dobrze a które źle toleruje. Wybierając odpowiednie produkty spożywcze, można „ wyregulować” wydalanie treści kałowej (1-2 razy dziennie) i jej konsystencję, co przyczyni się do lepszego samopoczucia.

Przestrzeganie wskazówek dietetycznych ogranicza także występowanie takich dolegliwości jak: wzdęcie brzucha, nudności, przelewania, kruczenia, czasami ból brzucha oraz biegunka i zaparcie stolca.

Jakie są podstawowe zalecenia dietetyczne?

Bezpośrednio po operacji:

- O tym, w jakim sposób chory ma się żywić po operacji, w dużej mierze decyduje długość resekcji jelita i to, na którym odcinku jelita wykonano jego zespolenie skórą- czy na jelicie cienkim czy na jelicie grubym.
- Efektem usunięcia części jelita cienkiego mogą być zaburzenia w trawieniu tłuszczów- należy wówczas istotnie ograniczyć ich spożycie. Po upływie kilku miesięcy pozostała część jelita przejmie czynności trawienne.

Żeby unikać nieprzyjemnych dolegliwości, należy postępować według następujących zasad:

- wprowadzić do jadłospisu, pojedynczo i w niewielkich ilościach, nowe produkty i potrawy, a następnie obserwować jak reaguje na nie przewód pokarmowy,
- w przypadku złego tolerowania produktu (nudność, wzdęcia brzucha, kruczenia, przelewania) można powtórzyć próbę po kilku dniach , zanim dany produkt zostanie wyeliminowany z diety.

Bardzo istotne może być wprowadzenie w zeszycie notatek na temat tolerancji poszczególnych produktów i potraw oraz ilości wypróżnień.

PO PEŁNYM OKRESIE REKONWALESCENCJI

W kilka tygodni po zabiegu należy:

- spożywać nie mniej niż 3 posiłki dziennie, w regularnych odstępach, o tych samych porach,
- wypijać około 2 litrów płynów dziennie (można pić pomiędzy posiłkami),
- starać się aby dieta była urozmaicona, bogata w witaminy, składniki mineralne,
- unikać produktów nasilających perystaltykę jelit,
- ograniczyć spożycie tłuszczów i słodczy,
- unikać potraw smażonych, pieczonych oraz duszonych,

- potrawy gotować, podprawiać zawiesiną z mąki, wody oraz mleka,
- dbać o to by produkty i posiłki były świeże, bez konserwantów oraz niebarwione sztucznie,
- starać się jeść wolno, dokładnie przeżuwać pokarm.

Czego szczególnie należy unikać?

- alkoholu,
- napojów gazowanych,
- nadmiernej ilości owoców, jarzyn, warzyw, zwłaszcza gazotwórczych (kapusta, cebula, groch, szparagi, fasola, bób),
- produktów i posiłków bogatotłuszczowych, czyli tzw. tłustego jedzenia,
- dużej ilości słodyczy (zwłaszcza czekolady, cukierków, ciastek w czekoladzie),
- nadmiernej ilości jaj,
- ostrych przypraw (potrawy powinny być łagodne, doprawione niewielką ilością przypraw),
- potraw pieczonych, smażonych oraz duszonych,
- potraw wzmagających perystaltykę jelit (np. pieczywo razowe, grube kasze, potrawy sone).

Jakie produkty są szczególnie zalecane?

Zalecane są te produkty, które zmniejszają ilość tworzących się gazów w jelitach, likwidujących ich przykry zapach oraz korzystnie wpływają na prawidłowe formowanie się stolca.

Należą do nich zwłaszcza:

- jogurt naturalny,
- kefir,
- maślanka.

POSTĘPOWANIE I ZALECENIA DIETETYCZNE W PRZYPADKU BIEGUNKI, ZAPARĆ STOLCA ORAZ NADMIERNEGO ODCHODZENIA GAZÓW

Po czym poznajemy biegunkę?

U osób z kolostomią biegunkę rozpoznajemy wówczas, gdy:

- występują więcej niż 3 wypróżnienia na dobę,
- zmienia się konsystencja stolca z stałej na papkowatą lub płynną, wodnistą.

Biegunkę u osób z ileostomią rozpoznaje się wtedy, gdy:

- dobową objętość stolca wynosi powyżej 1000 ml,
- konsystencja stolca staje się wodnista,
- liczba woreczków zmienianych w ciągu doby zwiększa się dwukrotnie.

Jak postępować w przypadku biegunki?

Zależy to od przyczyny tej dolegliwości. Może się bowiem zdarzyć, że biegunka jest objawem zakażenia żołądkowo-jelitowego lub jest wynikiem spożycia jakiegoś składnika potrawy. Gdy objawy są nasilone lub gdy biegunka nie ustępuje, należy się skonsultować z lekarzem.

Zalecenia w przypadku lekkiej lub nawracającej biegunki która najprawdopodobniej pojawiła się ze sposobem żywienia są następujące:

- zwiększyć ilość wypijanych płynów w celu wyrównania niedoboru wody w organizmie (w zależności od nasilenia biegunki wypijać 2,5-3 litry w ciągu 8-12 godzin),
- spożywać następujące produkty i potrawy : mięte, kakao, białe pieczywo, marchwiankę, ryż na sypko, banany, mus jabłkowy,
- ograniczyć spożycie: owoców, warzyw, soków, razowego pieczywa, kasz gruboziarnistych oraz unikać pikantnych potraw, napojów gazowanych, nadmiernego dosalania potraw.

Biegunka, poza następstwami ogólnymi, takimi jak: odwodnienie, osłabienie, zaburzenia elektrolitowe, stwarza także ryzyko silnego podrażnienia skóry wokół stonii przez treść jelitową (skóra jest wówczas bolesna, zaczerwieniona, obrzęknięta, napięta, może się z niej sączyć surowicza treść). W takich przypadkach należy dbać o bardzo dokładną pielęgnację stonii.

ZAPARCIA

Zaparcia stolca mogą mieć związek z dietą niewłaściwe odżywianie powoduje, że stolec zalega w jelitach i ma zdecydowanie twardszą konsystencję. Powoduje to często wzdęcie, któremu towarzyszy ból brzucha. W takim przypadku należy unikać środków przeczyszczających np. herbatki, granulaty lub bogatoresztkowe preparaty przeczyszczające. Należy jednak pamiętać, że zaparciom przeciwdziała odpowiedni tryb życia i właściwy sposób odżywiania się.

Jeśli zaparcia nawracają, należy zmodyfikować dietę:

- spożywać produkty bogatoresztkowe (grube kasze np. gryczana), chleby z grubo mielonej mąki, płatki owsiane, otręby pszenne,
- zwiększyć spożycie świeżych i suszonych owoców, świeżych warzyw oraz soków,
- pić więcej płynów, zwłaszcza wód mineralnych,
- spożywać fermentowane produkty mleczne (np. maślankę, kefiry, jogurty),
- pić kawę, grubo mielone siemię lniane, bulion,
- jeść niełuskany ryż oraz stosować przyprawy ,
- unikać produktów zapierających, które są bardzo wolno trawione: szparagów, grochu, fasoli, grzybów, orzechów,
- ograniczyć spożycie słodczy.
-

Jak poradzić sobie z głośnym odchodzeniem gazów i nieprzyjemnych zapachem?

- gazy, które wytwarzane są w przewodzie pokarmowym u osób ze stomią, dostają się do woreczka. Jest to proces kontrolowany: czasami gazy są produkowane w nadmiarze i ze względu na dźwięk, jaki wydają stanowią duży dyskomfort psychiczny,
- skutecznym sposobem zwalczania głośnych gazów wytwarzanych w nadmiarze oraz nieprzyjemnych zapachów z nimi związanych mogą być zmiany w sposobie żywienia. Przede wszystkim należy pamiętać o tym, że obecność dużej ilości gazów w przewodzie pokarmowym mogą być spowodowane dużą ilością połykanego powietrza podczas jedzenia.
-

Aby uniknąć problemów z głośnym odchodzeniem gazów i ich przykrym zapachem należy:

- poświęcić dostateczną ilość czasu na jedzenie,
- spożywać posiłki o regularnych porach oraz dokładnie je gryźć. Trzeba pamiętać, że nadmiar gazów o nieprzyjemnym zapachu powstaje w jelicie grubym w wyniku bakteryjnej fermentacji składników niektórych pokarmów.
-

Pacjenci ze stomią powinni unikać lub zmniejszyć spożycie następujących produktów i potraw:

- warzyw: grochu, fasoli, bobu, kapusty, kapusty kwaszonej, brukselki, pora, kalafiora, szparagów, cebuli, czosnku, brokułów,
- serów pleśniowych,
- ryb: zwłaszcza karpia, mintaja, śledzia w oleju lub w pomidorach, sardynki w oleju lub pomidorach,
- innych: jaj i przetworów, grzybów, nadmiernej ilości owoców, nadmiernej ilości produktów smażonych w głębokim tłuszczu,
- napojów: gazowanych, drinków alkoholowych, piwa, kawy i wszystkich innych zawierających kofeinę (np. coca-cola, red bull, pepsi).
-

Produkty, które pomagają zlikwidować przykre zapachu (absorbują substancje loty) to:

- sałata,
- pietruszka,
- żurawina i sok żurawinowy,
- jogurt.

W jaki sposób zmniejszyć ilość błonnika w diecie jeśli istnieje taka konieczność (występuje biegunka lub nadmierne odchodzenie gazów).

Aby dostarczać organizmowi mniejszej ilości błonnika, należy:

- unikać warzyw zawierających dużo włókna strukturalnego (należą do nich: łodygi szparagów, kapusta, kalafior),
- wybierać młode, delikatne warzywa,
- obierać niektóre warzywa i owoce (np. jabłka i gruszki),
- usuwać pestki i skórki (np. z pomidorów),
- przecierać wybrane warzywa,
- gotować warzywa w celu zmiękczenia błonnika,
- przygotować soki.

PRODUKTY ZALECANE I NIEWSKAZANE W CELU OGRANICZENIA ZAWARTOŚCI BŁONNIKA W DZIECI

Produkty, potrawy, napoje i desery	Zalecane	Niewskazane
Pieczycwo i produkty zbożowe	Zawierające mało błonnika, pszenne, jasne bułki, pieczywo półcukiernicze w niewielkich ilościach, kasze zawierające mało błonnika: manna, krakowska, kukurydziana, ryż, makaron	Zawierające dużo błonnika: razowe, graham, pumpernikiel, chleb z otrębami, pieczywo chrupkie, pieczywo z pełnymi ziarnami, otręby zawierające dużo błonnika: grube kasze (gryczana, jęczmienna, jagłana-nieprzecierana), kielki pszenne
Mięsa, wędliny, wyroby wędliniarskie, ryby	Z małą zawartością tłuszczu (chude): drób, wołowina, cielęcina, królik, ryby, chuda szynka (wołowa, gotowana, kanapkowa), wędlina drobiowa, polędwica	Z dużą zawartością tłuszczu (tłuste): wieprzowina, baranina, podroby, dziczyzna, smażone z dużą zawartością tłuszczu: kiełbasy, kabanosy, parówki, tłuste, wędliny, mielonki
Mleko i przetwory mleczne	Z małą zawartością tłuszczu(chude): mleko (0-2% tłuszczu) świeże, zsiadłe: kefiry i jogurty z odtłuszczonego mleka; jogurt naturalny, owocowy; ser twarogowy chudy, serki twarogowe homogenizowane śmietanka do 9% tłuszczu w niewielkich ilościach	Z dużą zawartością tłuszczu (tłuste): mleko (>2% tłuszczu), serki typu fromage, sery topione (różne), śmietanka kremowa, śmietana
Jaja	Białka, żółtka sporadycznie w małych ilościach (1-2 na tydzień), na miękko, na twardo, omlety na parze, suflety	Smażone jaja
Tłuszcze	Mało świeże, surowe margaryny w niewielkich ilościach, oleje roślinne (słonecznikowy, sojowy, arachidowy) oraz oliwa w małych ilościach	Nieświeże masło, solone masło, tłuszcze zwierzęce (słonina, smalec), tłuszcze smażone
Warzywa	Buraki, marchew, pomidor (bez skórki i pestek), koper, pietruszka, dynia, ogórek bez skórki, sałata	Strączkowe (groch, bób, fasola, groszek), kalafior, brokuły, kapusta, brukselka, kukurydza, cebula
Ziemniaki	Gotowane z wody, gotowane i pieczone w łupinach, puree z chudym mlekiem	Smażone, obsmażane, duszone: placki ziemniaczane, frytki
Owoce	Dojrzałe banany, brzoskwinie obrane ze skórki, mus jabłkowy, winogrona bez skórki i pestek, soki owocowe, owoce gotowane	Surowe jabłka, pomarańcze nieobrane z białych części, ananasy, owoce z puszek, w syropach, rodzynki, suszone owoce, jagody, maliny i inne owoce surowe z pestkami
Przyprawy	Liście laurowe, ziele angielskie, koperek, wanilia, cynamon, sok z cytryny, sól i pozostałe przyprawy w bardzo małych ilościach	Ostre przyprawy i inne w dużych ilościach

Produkty powodujące gazy	Produkty powodujące nieprzyjemny zapach stolca	Produkty likwidujące nieprzyjemny zapach stolca	Produkty zmieniające kolor stolca
alkohol fasola soja kapusta napoje gazowane	szparagi fasola kapusta cebula czosnek	sok żurawinowy masło pietruszka sok pomarańczowy sok pomidorowy	szparagi buraki barwniki żywności lukrecja truskawki

Produkty powodujące gazy	Produkty powodujące nieprzyjemny zapach stolca	Produkty likwidujące nieprzyjemne zapach stolca	Produkty zmieniające kolor stolca
kalafior ogórek mleko orzechy cebula rzodkiewki	jaja ryby ostre sery	jogurt	sos pomidorowy leki lub suplementy diety zawierające żelazo
Produkty prowokujące wypróżnienie	Produkty blokujące stomię	Produkty przynoszące ulgę z zaparciami	Produkty wskazane przy bieguncie
ziarna zbóż otręby gotowana kapusta świeże owoce mleko suszone śliwki rodzynki surowe warzywa ostre przyprawy alkohol	skórka jabłka surowa kapusta seler chińskie warzywa kukurydza kokos suszone owoce grzyby orzechy pomarańcze (białe włóka) ananas nasiona popcorn	kawa gotowane owoce gotowane warzywa świeże owoce soki owocowe woda ciepłe i gorące napoje	mus bananowy banany gotowany biały ryż tosty

Bibliografia:

1. Jarosz M. 2007: Żywnienie chorych ze stomią. PZWL, Warszawa.

Opracowała: Dietetyk Maria Greń

m.gren@szpital.swidnica.pl

tel. 74 85 17 182