

## **ZALECENIA DOTYCZĄCE TRYBU ŻYCIA I ODŻYWIANIA DLA CHORYCH ZE STOMIĄ**

### **Podstawowe Elementy Zdrowego Trybu Życia To:**

1. Utrzymanie prawidłowej masy ciała
2. Niepalenie tytoniu
3. Unikanie alkoholu lub spożywanie go w umiarkowanych ilościach
4. Aktywność fizyczna (co najmniej 1 godzina wysiłku dziennie)
5. Odpowiednia dieta pokrywająca zapotrzebowanie organizmu na energię i składniki odżywcze i także urozmaiconą
6. Zmniejszenie spożycia potraw i produktów solonych oraz ograniczenie soli kuchennej
7. Spożywanie smażonych, grillowanych lub wędzonych ryb i mięsa jedynie okazjonalnie
8. Ograniczenie spożycia czerwonego mięsa do mniej niż 80g dziennie
9. Ograniczenie spożycia tłustych produktów spożywczych pochodzenia zwierzęcego, zaleca się umiarkowane ilości olejów roślinnych
10. Niespożywanie źle przechowywanej żywności

### **NAJWAŻNIEJSZE OGRANICZENIA W CODZIENNYM ŻYCIU OSÓB ZE STOMIĄ**

**Praca zawodowa:** możliwy jest powrót do aktywności zawodowej, przeciw wskazana jest praca związana z dźwiganiem i/lub częstym pochylaniem się oraz praca wymagająca dużo wysiłku fizycznego. Podróżowanie nie jest przeciwwskazaniem należy tylko pamiętać o zaleceniach żywieniowych oraz o zabraniu ze sobą sprzętu stomijnego.

**Aktywność fizyczna i sport:** dozwolone jest uprawianie niemal wszystkich sportów w tym pływanie w basenie lub naturalnych zbiornikach wodnych, przeciwwskazane jest uprawianie tych sportów, które mogą narazić na zranienie stomii (np. Sportów walki)

**Żywność:** przestrzeganie wskazówek dietetycznych. Po upływie pewnego czasu, chory potrafi sam ustalić, które pokarmy dobrze toleruje, a które źle. Wybierając odpowiednie produkty spożywcze, można wyregulować wydalanie treści kałowej i jej konsystencję co przyczyni się do lepszego samopoczucia.

### **Podstawowe Zalecenia Dietetyczne Bezpośrednio Po Operacji:**

O tym w jaki sposób chory ma żywić się po operacji, w dużej mierze decyduje długość resekcji jelita i to na którym odcinku jelita wykonano jego zespolenie ze skórą- czy na jelicie cienkim (ileostomia) czy na jelicie grubym (kolostomia).

Efektom usunięcia części jelita cienkiego mogą być zaburzenia w trawieniu tłuszczów – należy wówczas ograniczyć ich spożycie. Po upływie kilku miesięcy pozostała część jelita przejmie czynności trawienne.

Żeby uniknąć nieprzyjemnych dolegliwości należy postępować wg zasad:

1. Wprowadzać do jadłospisu pojedynczo i w niewielkich ilościach nowe produkty i potrawy, a następnie obserwować jak reaguje na nie przewód pokarmowy
2. W przypadku złego tolerowania produktu (np.: nudności, wzdęcia) można powtórzyć próbę po kilku dniach, zanim dany produkt zostanie wyeliminowany z diety.

### **Podstawowe Zalecenia Dietetyczne Po Okresie Pełnej Rekonwalescencji:**

#### **W Kilka Tygodni po Zabiegu Należy:**

1. Spożywać nie mniej niż 3 posiłki dziennie w regularnych odstępach, o tych samych porach
2. Wypijać około 2 litrów płynów dziennie

3. Unikać pokarmów nasilających perystaltykę jelit
4. Ograniczać spożycie tłuszczów i słodczy
5. Unikać potraw smażonych, pieczonych i duszonych
6. Potrawy gotować, podprawiać zawiesiną z mąki, wody oraz mleka
7. Dbać o to, aby produkty i posiłki były świeże, bez konserwantów oraz nie barwione sztucznie
8. Starać się jeść wolno, dokładnie przeżuwać pokarm

#### **Unikać Należy:**

1. Alkoholu, a zwłaszcza piwa, napojów gazowanych
2. Nadmiernej ilości owoców, warzyw zwłaszcza gazo twórczych (kapusta, cebula, groch, szparagi, fasola, bób)
3. Produktów i posiłków bogato tłuszczowych, dużej ilości słodczy
4. Ostrej przypraw, potraw pieczonych, smażonych oraz duszonych
5. Potraw wzmagających perystaltykę jelit (np. pieczywo razowe, grube kasze, potrawy solone)

#### **Zalecane Produkty:**

To te, które zmniejszają ilość tworzących się w jelitach gazów, likwidują przykry zapach oraz korzystnie wpływają na prawidłowe formowanie się stolca, należą do nich: jogurt naturalny, maślanka, kefir.

## **WYDALANIE TREŚCI JELITOWEJ**

### **Kontrolowanie Wydalania Treści Jelitowej:**

Przy kolostomii treść jelitowa najczęściej przypomina normalny stolec, przy czym powstający w jelitach gaz usuwany jest przez stomię. Jeśli wykonano operację na jelicie cienkim (ileostomia), to wydalana treść jelitowa ma konsystencję od półpłynnej do półstałej oraz najczęściej kwaśny zapach. W przypadku kolostomii można w istotny sposób wpłynąć na częstotliwość wydalania stolca, a także na jego objętość i konsystencję. Osiągnięcie tego celu jest możliwe dzięki irygacji- uprawianiu gimnastyki mięśni brzucha oraz przestrzeganiu wskazówek dietetycznych.

**IRYGACJA** to metoda polegająca na codziennym, wymuszonym oczyszczaniu jelit. Może być wykonywana przez osoby z kolostomią. Zabieg ten może być przeprowadzany raz dziennie lub raz na 2 dni.

Irygacja polega na: bardzo wolnym wprowadzeniu przez otwór stomijny kilkuset mililitrów (600-1000 ml) letniej wody (o temp. do 30 stopni). W celu przyspieszenia opróżnienia jelita można wypić szklankę wody lub wykonać delikatny masaż brzucha. Procedurę irygacji należy wykonać zgodnie z instrukcją po przećwiczeniu jej z pielęgniarką stomijną.

## **Postępowanie i Zalecenia Dietetyczne w Przypadku: Biegunki, Zaparcia Stolca oraz Nadmiernego Odchodzenia Gazów**

### **Biegunka:**

U osób z kolostomią biegunkę rozpoznajemy wówczas gdy: występują więcej niż 3 wypróżnienia na dobę, zmienna jest konsystencja stolca ze stałej na papkowatą lub płynną, wodnistą.

U osób z ileostomią, gdy ileostomia funkcjonuje prawidłowo:

1. Objętość stolca wynosi od 200 do 600 ml na dobę
2. Masa stolca dobowego wynosi od 250 do 750g, w tym suchej masy jest 30-70g
3. Konsystencja stolca jest papkowata
4. W stolcu znajduje się śluz (nie powinno być krwi)
5. Ph stolca wynosi 6,1-6,5

6. Nie występują objawy odwodnienia, niedoborów elektrolitowych, białkowych i tłuszczów oraz witaminy B12

Biegunkę u osób z ileostomią rozpoznaje się wtedy gdy:

1. Dobowa objętość stolca wynosi powyżej 1000 ml
2. Konsystencja stolca staje się wodnista
3. Liczba woreczków zmienianych w ciągu doby zwiększa się dwukrotnie

### **Zalecenia dietetyczne w przypadku biegunki związanej ze sposobem odżywiania:**

1. Zwiększyć ilość wypijanych płynów w celu wyrównania niedoborów wody w organizmie
2. Spożywać następujące produkty i potrawy: mięta, kakao, białe pieczywo, marchwiankę, ryż biały gotowany, banany, mus jabłkowy
3. Ograniczyć spożywanie: owoców, warzyw, soków, razowego pieczywa, kasz gruboziarnistych oraz unikać pikantnych potraw, napojów gazowanych, nadmiernego dosalania potraw.

### **Zaparcia:**

O zaparciu stolca mówimy wtedy, gdy jest on oddawany rzadziej niż 3 razy w tygodniu albo gdy zmienia się jego konsystencja – jest twardy, zbity lub wypróżnienie sprawia ból.

### **Zalecenia Dietetyczne w Przypadku Zaparcia:**

1. Spożywać produkty bogato reszkowe (grube kasze, płatki owsiane, otręby)
2. Zwiększyć spożycie świeżych i suszonych owoców, świeżych warzyw oraz soków
3. Pić wodę mineralną niegazowaną
4. Spożywać fermentowane produkty mleczne
5. Pić kawę, grubo mielone siemię lniane, bulion
6. Jeść niełuskany ryż, stosować przyprawy
7. Unikać produktów zapierających: szparagi, groch, fasola, grzyby, orzechy, ograniczyć spożywanie słodyczy

Pozytywny wpływ na regularność oddawania stolca ma wysiłek fizyczny. Ruch i ćwiczenia stymulują perystaltykę jelit, zwiększają szybkość pasażu treści jelitowej, dzięki czemu zmniejszają tendencję do zaparcia.

### **Jak Postępować w Przypadku Zablokowania Stomii :**

Produkty, na które z powodu ryzyka zablokowania stomii muszą zwracać uwagę osoby z ileostomią, to: seler, kokos, orzechy, fasola, kapusta, grzyby, oliwki, ananas, ogórek, suszone owoce, zielona papryka, kukurydza, białe części pomarańczy.

### **Jak Postępować z Odchodzeniem Gazów i Ich Nieprzyjemnym Zapachem:**

Gazy, które są wytwarzane w przewodzie pokarmowym u osób ze stomią dostają się do woreczka. Jest to proces nie kontrolowany, czasami gazy są produkowane w nadmiarze i ze względu na dźwięk jaki wydają i przykry zapach, powodują dyskomfort psychiczny u pacjentów. Osoby z kolostomią mogą stosować woreczki zaopatrzone w filtr węglowy oraz różnego rodzaju środki likwidujące przykry zapach. Głośne odchodzenie gazów tłumią także papierowe filtry w woreczkach.

**Aby Uniknąć Problemów z Głośnym Odchodzeniem Gazów i Ich Przykrym Zapachem Należy:**

1. Poświęcać dostateczną ilość czasu na jedzenie
  2. Spożywać posiłki o regularnych porach, dokładnie je gryźć
  3. Należy unikać lub ograniczać spożycie produktów i potraw tj.: groch, fasola, bób, kapusta, kapusta kiszona, brukselka, por, kalafior, szparagi, cebula, czosnek, brokuły, sery pleśniowe, karpia, mintaja, śledzia w oleju, w pomidorach, sardynki w oleju lub w pomidorach, jaj i ich przetworów, grzybów, nadmiernej ilości owoców, nadmiernej ilości produktów smażonych w głębokim tłuszczu, napojów gazowanych, drinków alkoholowych, wszystkich zawierających kofeinę
- Produkty, które pomagają zlikwidować przykre zapachy to: sałata, pietruszka, żurawina, sok żurawinowy, jogurt naturalny.

### **W Jaki Sposób Zmniejszyć Ilość Błonnik w Dziecie:**

Aby dostarczyć organizmowi mniejszej ilości błonnika należy:

1. Unikać warzyw zawierających dużo włókna strukturalnego (łodygi szparagów, kapusta, kalafior)
2. Wybierać młode delikatne warzywa
3. Obierać niektóre warzywa i owoce
4. Usuwać pestki i skórki
5. Przecierać wybrane warzywa
6. Gotować warzywa w celu zmiękczenia błonnika
7. Przygotowywać soki

### **Produkty i Potrawy oraz Napoje Zalecane i Niezalecane Chorym ze Stomią, u Których Wskazane jest Ograniczenie Zawartości Błonnik w Dziecie**

Produkty, potrawy, napoje i desery	Zalecane	niewskazane
Pieczywo i produkty zbożowe	Pszenne, jasne, bułki, pieczywo pół cukiernicze w niewielkich ilościach, lecytynowe sucharki, kasza manna, krakowska, kukurydziana, ryż, makarony	Razowe, graham, pumpernikiel, chleb z otrębami, pieczywo chrupkie, pieczywo z pełnymi ziarnami, otręby, kasza gryczana, jęczmienna, jaglana- nieprzecierana, kielki pszenne
Mięsa, wędliny, wyroby wędliniarskie, ryby	Chudy drób, wołowina, cielęcina, konina, królik, ryby, chuda szynka, wołowa, gotowana, kanapkowa, wędlina drobiowa, polędwica	Wieprzowina, baranina, podroby, dziczyzna, smażone, tłuste kiełbasy, kabanosy, parówki, tłuste wędliny, mielonki

Mleko i jego przetwory	Chude mleko 0-2% tłuszczu, mleko świeże, zsiadłe, kefir, jogurt naturalny, owocowy, ser twarogowy chudy, ser twarogowy homogenizowany, śmietanka do 9% tłuszczu	Tłuste mleko powyżej 2% tłuszczu, ser typu fromage, sery topione, śmietanka kremowa, śmietana
jaja	Białka, żółtka 1-2 tydzień, na twardo, na miękko, omlety na parze, suflety	smażone
tłuszcze	Masło, margaryny w niewielkich ilościach, oleje roślinne oraz oliwa w małych ilościach	Nieświeże masło, solone masło, słonina, smalec, tłuszcze smażone
warzywa	Buraki, marchew, pomidor, koper, pietruszka, dynia, ogórek, sałata	Groch, bób, fasola, groszek, kalafior, brokuły, kapusta, brukselka, kukurydza, cebula

ziemniaki	Gotowane z wody, gotowane i pieczone w lupinach, puree z chudym mlekiem,	Smażone, odsmażane, placki ziemniaczane, frytki, duszone
owoce	Dojrzałe banany, brzoskwinie, mus jabłkowy, winogrona bez skóry i pestek, soki owocowe, owoce gotowane	Surowe jabłka, pomarańcze nieobrane z białych części, ananasy, owoce z puszki w syropach, jagody, maliny, inne owoce surowe i 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

### Wykaz Produktów Nasilających lub Łagodzących Różne Dolegliwości u Osób ze Stomią

Produkty powodujące gazy	Produkty powodujące nieprzyjemny zapach stolca	Produkty likwidujące nieprzyjemny zapach stolca	Produkty zmieniające kolor stolca
Alkohol, fasola, soja, kapusta, napoje gazowane, kalafior, ogórek, mleko, orzechy, cebula, rzodkiewki	Szparagi, fasola, kapusta, cebula, czosnek, jaja, ryby, ostre sery	Sok żurawinowy, masło, pietruszka, sok pomarańczowy, sok pomidorowy, jogurt	Szparagi, buraki, barwniki żywności, lukrecja, truskawki, sos pomidorowy, leki lub suplementy diety zawierające żelazo
Produkty prowokujące wypróżnienie	Produkty blokujące stomię	Produkty przynoszące ulgę w zaparciach	Produkty wskazane w 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, ananas, nasiona, popcorn	Kawa, gotowane owoce, gotowane warzywa, świeże owoce, soki owocowe, woda, ciepłe i gorące napoje	Mus jabłkowy, banany, gotowany ryż biały, pektyny, tosty

Należy kontrolować masę ciała, jest ona prawidłowa wówczas, gdy BMI wynosi od 18.5-25. Utrzymywanie ją w określonych normach pozwala uniknąć wielu powikłań skórnych wokół stomii. Człowiek pobiera głównie energię z węglowodanów i tłuszczów, a w mniejszym stopniu z białek. Węglowodany powinny dostarczać 55-65% energii, z cukrów prostych (słodcyce, cukier) nie powinno pochodzić więcej niż 10 % energii.

Dla utrzymania prawidłowej masy ciała ważne jest to, czy wartość energetyczna spożywanych pokarmów jest równa zużytej energii.

Korzystając z Tabeli Składu i Wartości Odżywczej Żywności (H. Kunachowicz -wydawnictwo pzwł) pozwoli nam na ułożenie jadłospisu, który umożliwi realizowanie zaleceń żywieniowych mających na celu łagodzenie różnych dolegliwości i utrzymanie prawidłowej masy ciała.