

ZALECENIA DIETETYCZNE DLA PACJENTÓW ZE STOMIĄ

Żywienie pacjentów ze **stomią** ma na celu zapewnienie prawidłowego odżywienia organizmu, zapobieganie niedoborom oraz ograniczenie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, takich jak wzdęcia, biegunki czy zaparcia. Dieta powinna być indywidualnie dostosowana do rodzaju stomii (kolostomia, ileostomia, urostomia), stanu zdrowia pacjenta oraz etapu pooperacyjnego.

Podstawowe zasady diety:

- należy spożywać minimum 3 posiłki dziennie, w miarę regularnych odstępach, o tych samych porach, i unikać jedzenia późnym wieczorem
- należy jeść powoli, dokładnie przeżuwać każdy kęs a porcje posiłków nie powinny być zbyt duże
- dieta powinna być urozmaicona, bogata w witaminy i składniki mineralne
- spożywać należy przede wszystkim świeże produkty i potrawy, w miarę możliwości bez dodatku konserwantów oraz sztucznych barwników
- korzystne jest ograniczenie spożycia tłuszczów i produktów wysokotłuszczowych; warto spożywać produkty niskotłuszczowe zamiast produktów pełnotłustych (np. chudy twaróg zamiast tłustego)
- w diecie powinna znaleźć się umiarkowana ilość błonnika obecnego w pełnoziarnistych produktach zbożowych, warzywach, owocach, warto, żeby więcej tych produktów spożywały osoby mające problem z zaparciami, w przypadku jednak osób skarżących się na biegunki lub nadmierne odchodzenie gazów wskazane jest ograniczenie spożycia pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw gazotwórczych, surowych owoców
- nie można zapominać o piciu płynów (najlepiej wody), do posiłków i między posiłkami, zalecana ilość to ok. 2 l dziennie
- najlepiej spożywać potrawy gotowane (tradycyjnie lub na parze), ewentualnie pieczone w folii, powinno się unikać potraw smażonych oraz pieczonych bądź duszonych po wcześniejszym obsmażeniu
- do produktów, których należy unikać, bądź spożywać w ograniczonych ilościach, należą: alkohol (szczególnie piwo), słodycze (zwłaszcza wyroby czekoladowe), napoje gazowane, żółtko jaja, sól, ostre przyprawy
- u osób z ileostomią produkty spożywcze, które nie ulegają całkowitemu strawieniu, mogą spowodować zablokowanie stomii, aby temu zapobiec, należy wyeliminować je z diety
- znając zasady diety chory musi obserwować swój organizm i nauczyć się oceniać jaki wpływ na jego samopoczucie mają poszczególne produkty

PRODUKTY MOGĄCE ZABLOKOWAĆ STOMIĘ

- skórki i pestki owoców i warzyw, surowa kapusta, chińskie warzywa (pędy bambusa), surowy seler, kukurydza (popcorn), suszone owoce (śliwki), grzyby, orzechy

Zasady bezpieczeństwa:

- dokładnie przygotowywać i gotować produkty
- dobrze je rozdrabniać lub miksować
- powoli wprowadzać nowe produkty i obserwować reakcję stomii
- pić dużo wody, aby ułatwić przesuwanie treści jelitowej

PRODUKTY POWODUJĄCE NADMIERNĄ ILOŚĆ GAZÓW

Nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, bób), cebula, kapusta, kalafior, ogórki, mleko, orzechy, rzodkiewki, napoje gazowane, alkohol.

Inne przyczyny tworzenia się gazów jelitowych – żucie gumy, jedzenie z otwartymi ustami, mówienie podczas jedzenia, niesystematyczne spożywanie posiłków, picie przez słomkę.

PRODUKTY ODPOWIEDZIALNE ZA NIEPRZYJEMNY ZAPACH GAZÓW

Fasola, szparagi, kapusta, cebula, jaja, czosnek, ostre sery, ryby.

PRODUKTY NIWELUJĄCE PRZYKRE ZAPACHY

Sok żurawinowy i żurawina, natka pietruszki, sok pomidorowy, jogurty.

PRODUKTY ZMIENIAJĄCE KOLOR STOLCA

Buraki, botwinka, truskawki, sos pomidorowy, niektóre leki (preparaty żelaza).