

PACJENT ZE STOMIĄ – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Stomia to chirurgicznie wytworzone połączenie części jelita z powierzchnią ciała. Potrzeba wytworzenia stomii jest najczęściej konsekwencją występowania nowotworu jelita grubego, chorób zapalnych, polipowatości jelita grubego czy choroby Leśniowskiego-Crohna. W przypadku nieprawidłowej pracy narządu chirurg wycina chory fragment i tworzy nową drogę wypróżnienia, znajdującą się na ścianie brzucha. Wyróżnia się dwa typy stomii w zależności od zmian chorobowych, które spowodowały jej wyłonienie.:

ILEOSTOMIA – tworzy się, gdy konieczne jest usunięcie całego jelita grubego. Wyłania się ją wykorzystując do tego część jelita cienkiego, po prawej stronie brzucha.

KOLOSTOMIA – tworzona wtedy, gdy konieczne jest usunięcie części jelita grubego i/lub odbytnicy. W trakcie operacji jelito grube zostaje wyłonione na powierzchnię brzucha, by utworzyć z niego stomię.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- 1. Bezpośrednio po zabiegu (przez okres 1-2 tygodni) należy stosować dietę łatwostrawną:**
 - Owoce i warzywa na początku powinny być wyłącznie w formie gotowanej, bez skórki;
 - Z diety należy wyeliminować wzdymające i ciężkostrawne warzywa takie jak: kapusta, kalafior, brokuły, brukselka, cebula, fasola, papryka, czosnek, por;
 - Z uwagi na dużą zawartość błonnika z diety należy wyeliminować również owoce zawierające drobne pestki: kiwi, agrest, maliny, truskawki, porzeczki;
 - Spożywanie na początku produktów zbożowych pszennych, bez dodatku ziaren: jasne pieczywo, biały ryż, jasny makaron, płatki ryżowe, płatki kukurydziane, kasza: kuskus, manna, jaglana;
 - W każdym posiłku powinno znaleźć się pełnowartościowe źródło białka np. chude mięso, ryby, jaja, niskotłuszczowe mleko, produkty mleczne.
- 2. Po około 1-2 tygodniach od operacji można stopniowo rozszerzać dietę.** Należy zachować zasadę, że **nowe produkty należy wprowadzać do diety pojedynczo i w niewielkiej ilości**, aby w razie pojawienia się dolegliwości, wiedzieć, co je spowodowało i ponownie wyeliminować produkt z diety. Taka eliminacja może okazać

się tylko czasowa i po kilku tygodniach można produkt ponownie wprowadzić do jadłospisu celem sprawdzenia poprawy tolerancji danego produktu.



- Rozszerzając dietę można zacząć wprowadzać surowe warzywa, zaczynając np. od sparzonego pomidora, drobno startej marchewki, a także owoce, zaczynając od startego jabłka, banan, brzoskwini (uwzględniając przy tym tolerancję organizmu);
 - Można zacząć wprowadzać stopniowo produkty pełnoziarniste np. pieczywo graham, pieczywo pszenno-żytnie, gruboziarnistych kasz (gryczana, jęczmienna, pęczak).
3. Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie w mniejszych porcjach, o regularnych porach.
 4. Starać się wypijać co najmniej 2 litry płynów dziennie. Należy pić zawsze małymi łykami, regularnie przez cały dzień, pamiętając że najkorzystniejsza dla zdrowia będzie woda.
 5. Posiłki spożywać w spokoju, dokładnie gryźć i przeżuwać każdy kęs pokarmu.
 6. Nie należy obciążać przewodu pokarmowego na noc, nie jeść obfitych kolacji – postawić na lekkostrawne dania.
 7. Ostatni posiłek należy zjeść najpóźniej 2 godziny przed nocnym spoczynkiem.
 8. Unikaj produktów i potraw z dużą ilością tłuszczów, cholesterolu, cukru, słodczy.
 9. Eliminuj produkty z dodatkiem aspartamu.
 10. Zredukować ilość spożywanej soli i glutaminianu sodu, wybierać sól niskosodową z dodatkiem jodu.
 11. Dieta powinna opierać się na produktach jak najmniej przetworzonych, które są naturalnym źródłem wielu substancji odżywczych i bioaktywnych (witaminy, składniki mineralne, błonnik pokarmowy, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, antyoksydanty).
 12. Uważać na jaja, mogą nasilać przykre dolegliwości, dlatego nie spożywać ich w nadmiarze, ilość jaj w diecie zależy od indywidualnej tolerancji;
 13. Wyliminować alkohol.
 14. Obserwować reakcje organizmu po wypiciu kawy, herbaty (czarna, zielona) oraz kakao.
 15. Spożycie mleka i jego przetworów również zależy od indywidualnej tolerancji, jeśli nie występują problemy z trawieniem laktozy, to nie należy wykluczać tej grupy produktów, szczególnie korzystne dla organizmu mogą być produkty mleczne fermentowane tj. jogurt, kefir czy maślanka.
 16. Ograniczyć spożycie produktów zawierających sztuczne barwniki, konserwanty i inne syntetyczne dodatki.
 17. Potrawy powinny być gotowane (tradycyjnie lub na parze), ewentualnie pieczone w folii, ograniczyć natomiast potrawy smażone oraz pieczone bądź duszone po wcześniejszym obsmażeniu.

PACJENT ZE STOMIĄ – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Kluczowe jest uważne wsłuchiwanie się w sygnały wysyłane przez organizm.

Uniwersalne zasady zdrowego żywienia stanowią punkt wyjścia do indywidualizacji zaleceń dietetycznych u osób ze stomią. Ze względu na różnice

osobnicze, każdy pacjent powinien po zabiegu dostosować dietę do swojego stanu zdrowia, występujących objawów oraz możliwości trawiennych.



WYKAZ PRODUKTÓW NASILAJACYCH LUB ŁAGODZACYCH 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

PIŚMIENNICTWO

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, NIZP PZH – PIB © 2024, [<https://ncez.pzh.gov.pl/>].