



INFORMACJA DLA PACJENTA

ZALECENIA DIETETYCZNE

Porady żywieniowe i wskazówki dietetyczne

Rodzaj spożywanego pokarmu może wpływać na wydzielinę ze stomii. Osoby ze stomią nie wymagają specjalnej diety. Stomia nie powinna przeszkadzać w przyjemności spożywania dobrego jedzenia. Możesz potrzebować trochę czasu, aby dowiedzieć się, które z produktów są mniej lub bardziej tolerowane przez Twój organizm.

Ogólne zasady żywieniowe:

- jedz regularnie,
- pij dużo płynów,
- dokładnie przeżuвай pokarm,
- ciesz się jedzeniem, nie myśl nieustannie o tym, co Ci wolno a czego nie,
- porozmawiaj z pielęgniarką stomijną lub dietetykiem o ewentualnej potrzebie wprowadzenia suplementów witaminowych,
- nowe pokarmy wprowadzaj do diety stopniowo po to, aby w razie wystąpienia problemów wiedzieć, co je spowodowało.

Pij więcej wody i soków owocowych – od sześciu do ośmiu szklanek dziennie. Wprowadź do diety więcej świeżych owoców i warzyw. Jedz pokarmy bogate w błonnik, takie jak chleb pełnoziarnisty i produkty zbożowe.

Operacja wyłonienia stomii może mieć wpływ na to, w jaki sposób Twój organizm trawi i wchłania leki. Razem ze swoją pielęgniarką stomijną, przejrzyj wszystkie swoje leki – te kupione bez recepty i te na receptę.

Grupy leków, na które należy zwrócić uwagę:

- środki zobojętniające kwasy,
- leki przeciwbiegunkowe,
- środki przeciwzapalne, takie jak ibuprofen,
- aspiryna,
- środki przeczyszczające,
- substytuty soli,
- słodziki, takie jak sacharyna,
- witaminy.

Dieta w kolostomii

Posiadanie stomii nie powoduje ograniczeń w jedzeniu i nie jest konieczne stosowanie specjalnej diety. Jednak należy przestrzegać pewnych zasad:

- pić dużo płynów (ok. 2 l na dobę),
- stosować dietę zdrową i urozmaiconą,
- jeść regularnie,
- wyeliminować pokarmy wzdymające (groch, kapusta),
- dbać, aby pokarmy były zawsze świeże,
- jeść dużo ryb, owoców i warzyw,
- jeść powoli, starając się dokładnie żuć pokarm.

Pamiętaj, że przy kolostomii może wystąpić biegunka lub zaparcie.



Dieta w ileostomii

Ponieważ przewód pokarmowy z ileostomią jest o wiele krótszy (brak j. grubego) mogą być problemy z trawieniem niektórych pokarmów.

Ważne aby uzupełniać elektrolity, ponieważ tracimy więcej płynów.

Nie należy zatrzymywać wydzielania treści poprzez redukcję wypijanych płynów i spożywanych pokarmów, ponieważ można doprowadzić do odwodnienia organizmu.

Przy stolcach bardzo płynnych, można zagęścić treść jelitową jedząc codziennie porcję ryżu ugotowanego na wodzie, a także banany, które powinny być niedojrzałe tzn. jeszcze zielone.

Dieta w urostomii

Większość ludzi z urostomią odżywia się tak jak przed operacją. Należy pamiętać o picciu dużej ilości płynów (ok.2-2,5l) na dobę, także o tym, że np. szparagi i owoce morza powodują zmianę zapachu moczu, a alkohol i kawa powodują wzmożone wydzielanie moczu.

TABELA

Produkty powodujące gazy	alkohol, fasola, soja, kapusta, napoje gazowane, kalafior, ogórek, mleko, orzechy, cebula, rzodkiewki
Produkty powodujące nieprzyjemny zapach stolca	szparagi, fasola, kapusta, cebula, czosnek, jaja, ryby, ostre sery
Produkty likwidujące nieprzyjemny zapach stolca	sok żurawinowy, masło, pietruszka, sok pomarańczowy, sok pomidorowy, jogurt
Produkty zmieniające kolor stolca	szparagi, buraki, barwniki żywności, lukrecja, truskawki, sos pomidorowy, leki, suplementy diety zawierające żelazo
Produkty prowokujące wypróżnienie	ziarna zbóż, otręby, gotowana kapusta, świeże owoce, mleko, suszone śliwki, rodzynki, suszone warzywa, ostre przyprawy, alkohol
Produkty blokujące stomię	skórka jabłka, surowa kapusta, seler, chińskie warzywa, kukurydza, kokos, suszone owoce, grzyby, orzechy, pomarańcze, ananas, nasiona, popcorn
Produkty przynoszące ulgę w zaparciach	kawa, gotowane owoce, gotowane warzywa, świeże owoce, soki owocowe, woda, ciepłe i gorące napoje
Produkty wskazane w biegunce	mus jabłkowy, banany, gotowany biały ryż, pektyny, tosty