

DIETA PO WYŁONIENIU KOLOSTOMII

Stomia nie jest chorobą i nie wymaga specjalnej diety, ale tolerancja różnych pokarmów po zabiegu jej wyłonienia jest sprawą bardzo indywidualną. Bezpośrednio po operacji zaleca się dietę łatwostrawną, jednak po około 3-4 tygodniach jeśli nie ma żadnych niepożądanych dolegliwości z przewodu pokarmowego należy rozszerzać dietę i dążyć do standardowego, zdrowego sposobu żywienia.

Podstawowym zaleceniem dla wszystkich nowo operowanych osób ze stomią jest obserwacja i nauka swojego organizmu (jak tolerują różne pokarmy, jaki jest cykl wypróżnień). Tylko sam zainteresowany najlepiej zaobserwuje, czy zaszły jakieś zmiany w tolerancji spożywanych pokarmów i oceni, które z nich są przyczyną nieprawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego.

Najczęściej zgłaszane dolegliwości związane z odżywianiem u osób ze stomią: wzdęcia, kolki, bóle brzucha, „przelewania”, biegunki oraz zaparcia. Prawidłowa dieta eliminuje większość tych objawów.

ZASADY DIETY

1. **Spożywaj produkty wysokobiałkowe, np. mięso, ryby, jajka, ser, mleko lub jogurty.**
2. Spożywaj produkty z grupy węglowodanów: chleb, ziemniaki, makaron, ryż, drobne kasze, kasza jagłana płatki śniadaniowe. **Węglowodany powinny stanowić przynajmniej połowę wszystkich spożywanych produktów.**
3. Spożywaj mleko i nabiał dwa do trzech razy dziennie, gdyż są to produkty bogate w wapno – staraj się wybierać produkty odtłuszczone, ponieważ są one zdrowsze.
4. **Codziennie jedz owoce i warzywa gotowane lub drobno tarkowane .**
5. **Spożywaj posiłki 4-5 razy dziennie.**
6. Jedz **regularnie** pozwoli na efektywną pracę jelit i uniknąć nadmiernej produkcji gazów.
7. **Jedz powoli i przed połknięciem dokładnie przeżuwaj pokarm** – ułatwi to proces trawienia.
8. **Jedz z zamkniętymi ustami i nie mów w trakcie jedzenia.**
9. Staraj się by twoje posiłki były urozmaicone. Jeśli rozszerzasz swoją dietę, zaczynaj od małych ilości, a następnie stopniowo zwiększaj ilość wprowadzanego pokarmu.

10. Jeśli źle reagujesz na wprowadzany do diety składnik, odczekaj kilka tygodni i po tym czasie, zaczynając od niewielkich ilości, spróbuj jeszcze raz.
11. **Spożywaj produkty zawierające duże ilości błonnika** – zmniejszają one ryzyko wystąpienia zaparć. Błonnik znajdziesz w owocach, warzywach, chlebie pełnoziarnistym, płatkach zbożowych, brązowym ryżu i pełnoziarnistym makaronie. Produkty wysokobłonnikowe należy włączyć około 2-3 tygodnie po zabiegu. Bezpośrednio po zabiegu przez około 2-3 tygodnie spożywać niskobłonnikowe produkty (białe pieczywo, białe makarony, warzywa gotowane).
12. Niektóre osoby nie tolerują produktów wysokotłuszczowych takich jak kremy, ciasta, tłuste mleko, sery czy czekolada. Alternatywą może być stosowanie odtłuszczonego mleka, sera i serków do smarowania.
13. **Codziennie wypijaj dużą ilość płynów** – około 2 litrów wody lub innych płynów . Pamiętaj jednak, że najzdrowsze jest picie wody niegazowanej, herbat ziołowych np. mięętowej. Napoje gazowane powodują wzdęcia.
14. **Zjadaj jeden jogurt/kefir/maślankę dziennie**. Najlepsze są jogurty naturalne. Jeśli nie lubisz jogurtu naturalnego, możesz wymieszać go z łyżeczką miodu lub dżemu, dodać owoce, możesz także zmieszać go z galaretką lub zamrozić i jeść jak lody.
15. **Nie pij napojów przez słomkę** (zaciąganie powietrza).
16. Unikaj picia alkoholu i palenia tytoniu
17. Uprawiaj aktywność fizyczną (np.; spacer)

W okresie występowania zaparć.

- **I Śniadanie:** Pieczywo pszenno-razowe z masłem, pasta z ryby z natką pietruszki, papryka pieczona, herbata z cytryną
- **II Śniadanie:** Koktajl z kefiru i truskawek
- **Obiad:** Zupa pomidorowa z lanym ciastem, drobna kasza , gulasz z indyka, buraczki z kompot ze śliwek
- **Podwieczorek:** Jabłko pieczone z twarożkiem
- **Kolacja:** Pieczywo pszenno-razowe z masłem, szynka gotowana, sałatka jarzynowa, herbata ziołowa

Produkty powodujące gazy jelitowe:

Alkohol, fasola, soja, kapusta, napoje gazowane, kalafior, ogórek, mleko, orzechy, cebula, rzodkiewka, czekolada

Produkty powodujący nieprzyjemny zapach stolca:

Szparagi, nasiona roślin strączkowych(fasola, groch, bób) , kapusta, cebula, czosnek, jajka, ryby(zwłaszcza konserwy rybne, solone śledzie), ostre i pikantne sery

Produkty likwidujące nieprzyjemny zapach stolca:

Masło, pietruszka, borówka i sok z borówki, żurawina, sok żurawinowy, sok pomidorowy, mleczne produkty fermentowane(jogurt naturalny, kefir)

Produkty zmieniające zapach stolca:

Szparagi, buraki, truskawki, sos pomidorowy, barwniki żywności leki lub suplementy zawierające żelazo

Produkty blokujące stomię !!

Skórka jabłka, surowa kapusta, seler, kukurydza, kokos- wiórki kokosowe, ananas, suszone owoce, grzyby, orzechy, pomarańcze, mandarynki (białe włókna)ananas, popcorn, nasiona słonecznika, pestki dyni, pestki siemienia lnianego

Produkty prowokujące wypróżnienie:

Ziarna zbóż, otręby, gotowana kapusta, świeże owoce, mleko, suszone śliwki, rodzynki, surowe warzywa, ostre przyprawy, siemię lniane mielone

Produkty zalecane w biegunce:

Mus jabłkowy, banan (zielony)gotowany biały ryż, kisiele, galaretki owocowe bez dodatku cukru, tosty, sucharki, galareta mięsna, kakao na wodzie, herbata gorzka.

DIETETYK (szpital)

pn. - pt. 8-15

tel. 85 66 46 898

PORADNIA DIETETYCZNA

wt. śr. 11:15-15 (wizyta po wcześniejszej rejestracji przez call center 85 66 46 888)

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach. 2011 r.; H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka. 2022 r.