



DIETA: ZALECENIA DLA PACJENTÓW STOMIJNIYCH

Większość pacjentów może jeść i pić to samo, co przed operacją. Niektóre jednak pokarmy i napoje mogą prowadzić do powstawania nadmiernych ilości gazów i głośnego ich oddawania.

Powinieneś ograniczyć spożywanie: jaj, kapusty, cebuli, grochu, szparagów i czekolady, a także piwa i lemoniady. Stopniowo sam stwierdzisz co Ci odpowiada, a czego powinieneś unikać. Kilka następujących rad dietetycznych pozwoli Ci uniknąć niespodzianek.

Twoja dieta powinna być urozmaicona i bogata w witaminy. Jedz powoli i staraj się dokładnie żuć pokarm. Przyjmuj nie więcej niż trzy posiłki dziennie w regularnych odstępach i tych samych porach.

Wzbogacaj swój jadłospis- oddzielnie i w niewielkich ilościach spożywaj nowe pokarmy, jedz co Ci smakuje, lecz nie za tłuste potrawy. Spożywanie alkoholu w niewielkich ilościach, z wyjątkiem piwa, które powinno być wyeliminowane z diety.

Bardzo polecanymi produktami w Twojej diecie są: maślanka, jogurt i kefir, które zmniejszają ilość gazów oraz ich nieprzyjemny zapach, a także otręby pszenne.

U pacjentów ze stomią mogą wystąpić nieprzyjemne sytuacje związane z biegunką i zaparciami.

BIEGUNKA

Jest spowodowana najczęściej infekcją żołądkowo- jelitową lub błędem dietetycznym. Należy w tych przypadkach unikać pikantnych pokarmów, owoców, warzyw i soków. Niezbędne jest zwiększanie ilości wypijanych płynów w celu wyrównania ich straty z biegunką. Ważne jest także ochranianie skóry przed kontaktem z wodnistą treścią jelitową. W przypadku ostrych i nie ustępujących biegunek musisz zaraz zgłosić się do lekarza.

ZAPARCIA

Kiedy stolec ma znacznie twardszą niż zwykle konsystencję, możesz odczuwać pewien dyskomfort lub nawet ból brzucha. Pokarmy takie jak: pomarańcza, orzechy, szparagi i grzyby są trawione bardzo wolno i dlatego trawione są bardzo wolno i dlatego bywają przyczyną zaparc. Jeżeli to możliwe- powinieneś ich unikać. Przy zawarciach jedz więcej świeżych warzyw i owoców. Ruch i ćwiczenia fizyczne mogą stymulować motorykę jelit- są więc polecane. Jeżeli zaparcia powtarzają się lub nasilają powinieneś szukać pomocy lekarza.

Zalecenia:

Aby uniknąć nieprzyjemnych zapachów i zwiększenia ilości gazów oraz głośnego ich oddawania unikaj spożywania następujących produktów:

Rośliny strączkowe: kapusta, brukselka, szparagi, grzyby, por, kapusta kwaszona, cebula, kalafior, czosnek,

Jaj i ich przetwory,

Niektóre gatunki serów (szczególnie pleśniowe)

Ostre przyprawy

Kawa i napoje zawierające kofeinę,

Napoje gazowane

Alkohol

Pomocne w pochłanianiu zapachów mogą być :

- Szpinak, sałata, pietruszka
- Borówka, brusznica i jej sok,
- Jogurt.

W przypadku biegunki polecana jest:

- Zwiększona ilość płynów (gorzka herbata, wywar z mięty lub z czarnej jagody)
- Biały chleb, sucharki
- Ziemniaki
- Potrawy mączne, kluski itd.
- Płatki owsiane,
- Czekolada, kakao, wiórki kokosowe,
- Banany, rodzynki
- Czerwone wino
- Ryż łuskany.

Należy natomiast unikać:

- Pikantnych potraw,
- Owoców,
- Warzyw,
- Soków.

Produkty wskazane w przypadku zaparc:

Picie płynów: przeczyszczające wody mineralne, 1 szklanka przegotowane wody na czczo, 1 szklanka wody z miodem,

Ryż niełuskany,

Warzywa, sałatki, surówki.

Świeże i suszone owoce,

Orzechy,

Soki owocowe,

Chleb z grubo mielonej mąki,

Kawa,

Otręby.

*Źródło: Zasady prawidłowego odżywiania się osób ze stomią, lek. med. Przemysław Styczeń,
dr hab. med. Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska*

Opracowała Marzena Gazda Koordynator ds. Dietetyki