



Dieta przy wylonienu stomii

Opis diety

Celem diety jest, z jednej strony, dostarczenie odpowiedniej ilości składników pokarmowych a z drugiej zminimalizowanie drażniącego działania treści pokarmowej na jelito oraz uzyskanie normalizacji ilości i konsystencji stolców.

Ogólne zalecenia

- Regularnie spożywaj 5 – 6 małych objętościowo posiłków o wysokiej wartości odżywczej (większa ilość małych posiłków pozytywnie wpływa na wydzielanie enzymów trawiennych oraz nie obciąża zmienionego anatomicznie (skróconego) jelita).
- *Dieta powinna być* łatwo strawna i stopniowo wzbogacana w błonnik pokarmowy. Należy wprowadzać do jadłospisu surowe warzywa, owoce, grube kasze, razowe makarony, płatki kukurydziane, pełnoziarniste oraz razowe pieczywo.
- Unikaj produktów i potraw przyspieszających perystaltykę jelit, mających działanie rozwalniające:
 - napoje gazowane, kawa prawdziwa w nadmiarze, esencjonalne buliony i rosoly, potrawy pikantne
 - warzywa takie, jak: buraki, papryka, śliwki świeże i suszone, produkty z dużą zawartością błonnika surowego.

- Unikaj produktów i potraw wzdymających takich, jak: napoje gazowane, piwo, groch, fasola, soja, soczewica, bób, kapusta, kalafior, cebula, por, czosnek, gruszki, śliwki, czereśnie.
-

- Jako podstawowe i najłatwiej przyswajalne źródło energii w diecie należy stosować węglowodany, głównie złożone, tj. w postaci skrobi: pieczywo pszenne, sucharki, chrupki kukurydziane, drobne makarony z białej mąki, drobne kasze (jęczmienna, jaglana, kus-kus), ryż, ziemniaki oraz w postaci maltodekstryn (preparat Fantomalt), które można dodawać do różnych potraw w celu podniesienia kaloryczności diety. W ograniczonej ilości można stosować produkty takie, jak: biszkopty, bezy, ciasto drożdżowe oraz cukier do słodzenia.
-

- Planuj w każdym posiłku produkt zawierający **pełnowartościowe białko** zwierzęce, tj. chude gatunki mięs (drób bez skóry: kurczak, indyk, królik, młoda wołowina) oraz ryb (dorsz, sandacz, sola, mintaj, morszczuk, miruna, tuńczyk), chude gatunki wędlin, jaja (na miękko lub w postaci lekko ściętej, przygotowanej na niewielkiej ilości masła), sery twarogowe – jeśli pacjent toleruje, łagodne sery żółte i topione (przeciwwskazane w przypadku resekcji jelita krętego), fermentowane przetwory z mleka (jogurty naturalne, kefir – jeżeli są dobrze tolerowane). Z diety należy wykluczyć tłuste gatunki mięs (wieprzowina, baranina, kaczkę, gęsi) tłuste wędliny, pasztety, parówki, salceson, kaszanke oraz podroby.
-

- Ogranicz spożycie tłuszczów w diecie. Całkowitemu wykluczeniu z diety podlegają ciężko strawne tłuszcze zwierzęce takie, jak: smalec, słonina, boczec czy kwaśna śmietana. W ograniczonej ilości można stosować łatwo strawne tłuszcze roślinne, takie jak: oliwa z oliwek, oleje i margaryny roślinne kubkowe do smarowania pieczywa. Zalecanymi produktami tłuszczowymi są natomiast: masło, śmietanka i olej kokosowy. Są to tłuszcze, zawierające w swoim składzie średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe MCT, które do trawienia nie wymagają obecności soli kwasów żółciowych ani enzymów rozkładających tłuszcze.
-

- Stopniowo wprowadzaj większe ilości błonnika pokarmowego. **ZACZĄĆ** należy jednak od **BŁONNIKA ROZPUSZCZALNEGO, KTÓRY BĘDZIE ŁAGODNIEJSZY DLA NASZYCH JELIT. Wskazane są przede wszystkim warzywa i owoce: marchew, dynia, ziemniaki, jabłka (najlepiej w postaci gotowanej lub pieczonej), banany, owoce cytrusowe (wykluczając**

grejpfruty, pomarańcze). Stopniowo wprowadzamy do diety: produktów zbożowe pełnoziarniste (tj. Otręby pszenne, pieczywo razowe, kasza gryczana, kasza jęczmienna gruba, pęczak)

Produkty które należy wykluczyć w diecie

- UNIKAMY i uważamy na produkty takie jak owoce z drobnymi pestkami, suszone owoce, orzechy, migdały, owoce z twardszą skórką (np. Jabłka)
 - Wskazane są warzywa gotowane takie, jak: marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cukinia, kabaczek, w ograniczonej ilości buraki (z uwagi na ich działanie rozwalniające) oraz warzywa i owoce w postaci soków.
 - Z warzyw surowych można stosować: pomidory bez skórki, sałatę zieloną, marchewkę w postaci drobno startej surówki.
 - Stopniowe rozszerzanie asortymentu produktów i potraw poprzez pojedyncze wprowadzanie do jadłospisu produktów, początkowo wymienionych jako przeciwwskazane lub nie zalecane. Pozwoli to na łatwe i szybkie zidentyfikowanie produktu, który w dalszym ciągu powoduje dolegliwości i dalsze wyeliminowanie go z diety.
- **Poniżej zestawiamy produkty spożywcze, które mogą nasilać lub łagodzić dolegliwości związane ze stomią.**
 - **Produkty powodujące nadmierne odchodzenie gazów**
 - alkohol
 - napoje gazowane
 - nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, bób)
 - kapusta
 - kalafior
 - ogórek
 - rzodkiewki
 - cebula
 - mleko
 - czekolada
 - **Produkty powodujące nieprzyjemny zapach stolca**
 - sery pleśniowe
 - jaja
 - nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, bób)
 - ryby, zwłaszcza konserwy rybne w oleju, w pomidorach, solone śledzie

- kapusta
- kalafior
- cebula
- czosnek
- szparagi
- **Produkty, które pomagają zlikwidować nieprzyjemny zapach stolca i gazów**
 - żurawina, sok żurawinowy
 - sałata
 - pietruszka
 - mleczne napoje fermentowane (jogurt naturalny, kefir, maślanka)
 - masło
- **Produkty zmieniające kolor stolca**
 - szparagi
 - buraki
 - truskawki
 - sos pomidorowy
 - barwniki żywności
 - lukrecja
 - leki i suplementy diety zawierające żelazo
- **Produkty prowokujące wypróżnienie**
 - ziarna zbóż
 - otręby
 - świeże owoce
 - suszone śliwki
 - rodzynki
 - surowe warzywa
 - mleko
 - ostre przyprawy
- **Produkty mogące zablokować stomię**
 - surowa kapusta
 - seler
 - kukurydza
 - ananas
 - skórka jabłka
 - białe włókna pomarańczy
 - suszone owoce
 - grzyby
 - orzechy
 - wiórki kokosowe
 - nasiona

- popcorn
- **Produkty przynoszące ulgę w zaparciach**
 - otręby pszenne
 - świeże owoce
 - soki owocowe
 - gotowane owoce
 - gotowane warzywa
 - woda
 - herbata
 - kawa
 - ciepłe napoje
- **Produkty wskazane przy bieguncie**
 - mus jabłkowy
 - banany
 - przetarta gotowana marchew
 - gotowany biały ryż
 - sucharki
 - woda
 - herbatka ziołowa

Przy ileostomii należy unikać dużych ilości produktów płynnych (z racji tego, że zawartość worka będzie płynna). Zaleca się pokarmy zagęszczające treść jelitową.

Ważne jest to aby:

- unikać spożywania posiłków w godzinach wieczornych bezpośrednio przed snem.
- zalecane jest spożywanie, zamiast 2-3 dużych posiłków, 5-6 mniejszych.
- posiłki powinny być spożywane bez pośpiechu, a każdy kęs pokarmu
- dokładnie przeżuwać, ponieważ już w jamie ustnej rozpocznie się proces trawienia.
- produkty i potrawy powinny być świeże, przygotowane w miarę możliwości bezpośrednio przed spożyciem, należy unikać produktów i potraw mrożonych, a następnie odgrzewanych.

Uwaga!

Do zjawiska zablokowania stomii może dojść u pacjentów w wyniku obecności w diecie produktów trudno, niecałkowicie strawialnych. Należą do nich m.in. **seler, fasola, kapusta, suszone owoce, białe części pomarańczy, nasiona, pestki.**