



Zalecenia żywieniowe u osób ze stomią

W przypadku wyłonienia stomii celem postępowania dietetycznego jest zapewnienie odpowiedniego pokrycia zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze, a jednocześnie ograniczenie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, takich jak nadmierne oddawanie gazów, biegunka, zaparcia czy ryzyko zablokowania stomii. Dieta powinna sprzyjać uzyskaniu prawidłowej konsystencji treści jelitowej oraz poprawie komfortu życia pacjenta. Sposób żywienia należy dostosować do rodzaju stomii (kolostomia, ileostomia), zakresu resekcji jelita oraz indywidualnej tolerancji produktów. Rozszerzanie jadłospisu powinno odbywać się stopniowo, poprzez wprowadzanie pojedynczych produktów i obserwację reakcji organizmu.

Podstawowe zalecenia:

1

Dieta powinna być łatwostrawna, szczególnie w początkowym okresie po operacji. Stopniowo można zwiększać udział błonnika pokarmowego, rozpoczynając od błonnika rozpuszczalnego (np. z marchwi, dyni, jabłek pieczonych), a dopiero później rozszerza się dietę wprowadzając produkty pełnoziarniste oraz surowe warzywa i owoce.

2

Zaleca się spożywanie 5–6 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasu. Posiłki powinny być spożywane powoli, w spokojnej atmosferze, z dokładnym przeżuwanym każdego kęsa. Odpowiednie rozdrobnienie pokarmu zmniejsza ryzyko zalegania treści pokarmowej i powikłań mechanicznych.

3

W diecie osób ze stomią szczególne znaczenie ma odpowiednia podaż pełnowartościowego białka. Białko jest niezbędne do prawidłowego gojenia się ran pooperacyjnych, regeneracji tkanek oraz utrzymania prawidłowej masy ciała. Niedostateczna podaż może prowadzić do osłabienia organizmu, spadku odporności oraz wydłużenia procesu rekonwalescencji. W każdym posiłku zaleca się uwzględnienie produktu będącego źródłem białka, takiego jak chude mięso, drób bez skóry, ryby, jaja, fermentowane produkty mleczne. W okresie pooperacyjnym lub przy niedożywieniu zapotrzebowanie na białko może być zwiększone, dlatego rozważana może być również jego suplementacja (np. doustne suplementy pokarmowe takie jak nutridrinki czy dodatek serwatki do potraw)

4

W diecie osób ze stomią zaleca się umiarkowane spożycie tłuszczów, z uwagi na ich wpływ na tempo pasażu jelitowego oraz tolerancję przewodu pokarmowego. Należy unikać tłuszczów ciężkostrawnych, zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego, takich jak smalec, słonina, boczek czy kwaśna śmietana, które mogą nasilać dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. W ograniczonej ilości można stosować tłuszcze roślinne dodawane na surowo, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy czy miękkie margaryny kubkowe do smarowania pieczywa. Dobrze tolerowane bywają również niewielkie ilości masła, śmietanki oraz oleju kokosowego, zawierających średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe (MCT), które są łatwiej przyswajalne i nie wymagają pełnego udziału soli kwasów żółciowych w procesie trawienia.

Wśród spożywanych produktów należy zwrócić szczególną uwagę na takie, które wpływają na funkcjonowanie układu pokarmowego:

- Produkty wzmagające wytwarzanie gazów oraz nieprzyjemny zapach stolca: Jaja, ryby konserwowe, sery pleśniowe oraz żółte, kapusta, cebula, czosnek, warzywa strączkowe
- Produkty niwelujące nieprzyjemny zapach gazów: fermentowane produkty mleczne, natka pietruszki, żurawina, sok żurawinowy.
- Produkty zagęszczające treść jelitową: gotowany ryż, banany, mus jabłkowy, tarta gotowana marchew, sucharki.
- Produkty rozluźniające stolec: otręby, świeże owoce, soki owocowe, surowe warzywa, suszone śliwki.

W przypadku ileostomii treść jelitowa ma zwykle płynną konsystencję, dlatego zaleca się unikanie nadmiernej ilości płynów spożywanych jednorazowo oraz wprowadzanie produktów o działaniu zagęszczającym. Należy zwiększyć podaż płynów w ciągu dnia, małymi porcjami, w celu zapobiegania odwodnieniu. Wskazane jest unikanie obfitych posiłków spożywanych bezpośrednio przed snem.



Produkty zalecane i przeciwwskazane u osób ze stomią

Produkty i potrawy	Zalecane	Ograniczane	Przeciwwskazane
Napoje	Woda niegazowana, słabe napary ziołowe i owocowe, kompoty, rozcieńczone soki	Słaba herbata, kawa zbożowa	Alkohol, napoje gazowane, mocna kawa, napoje energetyczne
Pieczywo i produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, sucharki, drobne kasze, biały ryż, drobne makarony	Pieczywo mieszane	Pieczywo razowe (w początkowym okresie), grube kasze, produkty z całymi ziarnami
Mięso, drób, ryby, jaja	Chude mięsa (indyk, kurczak bez skóry, królik), chude ryby, jaja gotowane	Chuda wieprzowina	Tłuste mięsa, potrawy smażone, wędzone, konserwy mięsne
Mleko i produkty mleczne	Jogurt naturalny, kefir, maślanka (jeśli dobrze tolerowane)	Mleko w większych ilościach	Tłuste sery, sery pleśniowe
Warzywa	Gotowane: marchew, dynia, cukinia, ziemniaki; pomidor bez skórki	Warzywa surowe w małych ilościach	Kapusta surowa, cebula, czosnek, rośliny strączkowe (w początkowym okresie)
Owoce	Banany, jabłka pieczone, mus jabłkowy, owoce bez skórek i pestek	Owoce świeże ze skórką	Owoce suszone, owoce z drobnymi pestkami
Tłuszcze	Masło w niewielkiej ilości, oleje roślinne na surowo	Śmietanka	Smalec, słonina, tłuszcze smaźalnicze
Desery	Kisiele, galaretki, budynie, biszkopty	Ciasta drożdżowe	Desery z orzechami, kokosem, dużą ilością tłuszczu

Przedstawione zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej porady dietetycznej. Dieta powinna być zawsze dostosowana do stanu klinicznego, wyników badań, leczenia oraz indywidualnych potrzeb pacjenta.

PIŚMIENNICTWO

[1] Dietoterapia. Książka kucharska – stomia. Narodowy Fundusz Zdrowia; 2020 [dostęp 2026-02-13]. Dostępne w Internecie: <https://diety.nfz.gov.pl/images/ebooki/dietoterapia-ksiazka-kucharska-stomia-nfz-online.pdf>

[2] Dieta u osób ze stomią – zalecenia ogólne [internet]. Medycyna Praktyczna – Pacjent; 2025 [dostęp 2026-02-13]. Dostępne w Internecie: https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/diety_w_chorobach/164879,dieta-u-osob-ze-stomia-zalecenia-ogolne

[3] Jarosz M., red. Żywnienie chorych ze stomią. Wydanie elektroniczne. Kraków: Ebookpoint; 2024 ISBN 978-83-200-6624-1