

Zdrowe żywienie po ileostomii

Poradnik o diecie i nawykach żywieniowych



Spis treści

Wprowadzenie	3
Twój układ trawienny	4
Ważne kwestie zdrowotne	5
Dieta po operacji	9
Woda	10
Produkty i ich właściwości	13
Zapobiegaj problemom i kontroluj objawy	17
Mądre zakupy – Twój klucz do zdrowia i oszczędności	24
Dzienniczek żywieniowy	26
Nie rezygnuj z jedzenia poza domem	28
Celebruj życie ciesząc się każdą chwilą	30
Słownik terminów	31

Uwaga: Informacje i materiały zawarte w tym poradniku mają charakter edukacyjny i są prezentowane wyłącznie w celach informacyjnych. Nie stanowią porady medycznej ani w żaden sposób nie zastępują niezależnej oceny medycznej pracownika ochrony zdrowia w odniesieniu do potrzeb lub okoliczności pacjenta. Sytuacja każdej osoby jest indywidualna i wyjątkowa, a ryzyko, doświadczenie i wyniki mogą się różnić. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, co będzie dla Ciebie odpowiednie.



Wprowadzenie

Według prowadzonych statystyk, ok. 64 000 Polaków żyje z wyłonią stomią.¹

Do typowych schorzeń wymagających operacji wyłonięcia ileostomii należą: choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego i nowotwór jelita grubego.²

Dostosowanie odpowiedniej diety po operacji wyłonięcia ileostomii wpłynie na to, jak trawisz i wchłaniasz składniki odżywcze. Skorzystaj z tego poradnika, aby znaleźć odpowiedzi na pytania dotyczące diety zarówno zaraz po operacji, jak i w późniejszym okresie. Po wygojeniu się miejsca wyłonięcia stomii, kiedy przetoka działa normalnie, większość pacjentów może wrócić do regularnej diety, ale niektórzy mogą wciąż wymagać indywidualnie dostosowanych zaleceń żywieniowych.

W tym materiale zgłębimy wiedzę dotyczącą układu trawiennego, możliwych wyborów żywieniowych odpowiednich dla zdrowia jelit, wskazówki jak radzić sobie z wyzwaniami oraz wiele innych odpowiedzi dotyczących życia z **ileostomią**. Znajdziesz tu również poręczny przewodnik po zakupach i szablon dzienniczka żywieniowego.

Każdy organizm reaguje inaczej na różne pokarmy. Krótco po operacji wyłonięcia stomii możesz potrzebować dostosować się do nowej rzeczywistości, weryfikując swoją dietę oraz przyjmowane płyny.

Z otwartym umysłem na naukę i chęcią odkrywania nowych smaków, przygotowywanie posiłków oraz jedzenie mogą stać się wyjątkowym czasem relaksu i przyjemności.

Wskazówka: Pogrubione słowa, przypisy i symbole

Niniejszy poradnik może zawierać terminy, których nie znasz, dlatego **pogrubione** słowa są dokładniej zdefiniowane w słowniku na końcu tego dokumentu. Jeśli chcesz zagłębić się w treść, możesz zapoznać się z niektórymi odniesieniami naukowymi, zawartymi w przypisach. Znajdziesz również dwa terminy z symbolami: **ślinnik rozpuszczalny** ☐☐☐☐ ma przerywane linie proste, a **ślinnik nierozpuszczalny** ≡ ma ciągłe linie proste. Zwiększona świadomość tych terminów i wyborów żywieniowych w tych kategoriach będzie dla Ciebie pomocna w ich identyfikacji.

Twój układ trawienny

Rysunek wyłącznie w celach ilustracyjnych. Doświadczenia i sytuacje mogą się różnić.

Żołądek

Kiedy jesz, jedzenie przemieszcza się w dół długiej, wąskiej rurki zwanej przełykiem do żołądka. Tutaj jedzenie jest zamieniane na mniejsze kawałki, a soki trawienne pomagają w dalszym rozkładzie pokarmu na półpłynne substancje.

Jelito cienkie (jelito kręte)

W kolejnym etapie zawartość żołądka przenosi się do jelita cienkiego. Twoje ciało absorbuje składniki odżywcze z pożywienia, które dostarczają energii, umożliwiając wzrost i budowę nowych komórek. W jelicie cienkim stolec jest bardziej płynny.

Jelito grube (okrężnica)

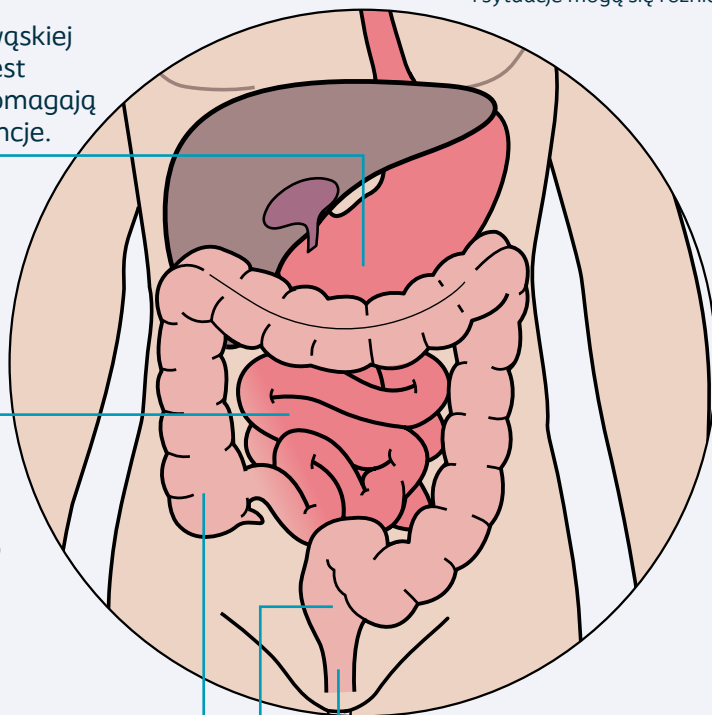
Gdy wszystkie składniki odżywcze zostały wchłonięte, pozostałości pokarmu przesuwają się do jelita grubego (okrężnicy), gdzie organizm wchłania płyn, a odpady przybierają stałą postać. Następnie mięśnie ściany jelita grubego pchają resztki pokarmowe do przodu do odbytnicy. Stolec jest wydalaný przez odbyt. Dzieje się tak za sprawą mięśni zwieracza.

Odbytnica

W odbytnicy stolec jest tymczasowo przechowywany, dopóki nie będzie gotowy do przejścia przez odbyt.

Odbyt

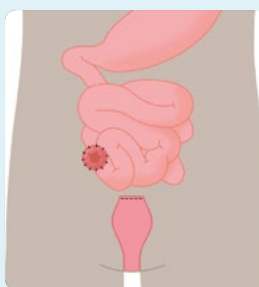
Zewnętrzny otwór odbytnicy.



Co to jest stomia?

Stomia to chirurgicznie wytworzone połączenie między przewodem pokarmowym (jelitem cienkim albo grubym) lub układem moczowym i skórą na brzuchu. Umożliwia ona wydalanie treści jelitowej lub moczu w przypadkach, gdy z różnych przyczyn wydalanie drogą naturalną zostało uniemożliwione lub utrudnione. Stomia może zostać wyłoniona w wyniku zabiegu chirurgicznego w celu usunięcia choroby, takiej jak nowotwór, choroba Leśniowskiego-Crohna lub zapalenie uchyłków. Może być również wynikiem niedrożności jelit lub uszkodzenia układu pokarmowego lub moczowego. Istnieją trzy główne rodzaje stomii: **kolostomia**, **ileostomia** oraz **urostomia**.

Ileostomia



Ileostomia to drugi, najczęstszy rodzaj stomii. Powstaje na jelicie cienkim. Zwykle wykonuje się ją w przypadkach usunięcia lub odłączenia okrężnicy albo gdy końcowa część jelita cienkiego jest chora. Ileostomia jest zwykle okrągła lub owalna i powinna wystawać około 2-3 cm ponad poziom skóry brzucha. Zazwyczaj znajduje się ona po prawej stronie brzucha. Treść jelitowa z ileostomii ma zwykle luźną, wodnistą konsystencję i jest bardziej żrąca. Mając ileostomię nie masz kontroli nad wypróżnianiem się, dlatego potrzebny Ci jest worek do gromadzenia treści jelitowej.

Ważne kwestie zdrowotne

Wpływ zdrowego mikrobiomu

Mikrobiom jelitowy odnosi się do kolonii bakterii, grzybów i innych mikroorganizmów, które żyją razem głównie w jelicie cienkim i grubym, aby pomagać rozkładać spożywane pokarmy i utrzymywać zdrowie układu trawiennego. Prebiotyki to niezbędne pokarmy, które odżywiają dobre bakterie w jelitach, podczas gdy probiotyki są żywymi bakteriami, a zarówno prebiotyki, jak i probiotyki mogą pomóc w utrzymaniu zdrowego mikrobiomu jelitowego.^{3, 4}

Utrzymanie zdrowych jelit jest ważne nie tylko dla zdrowia układu trawiennego, ale także dla mózgu. Oś jelitowo-mózgowa, termin używany do opisu komunikacji między jelitami a mózgiem, pokazuje ważne połączenie między tymi dwoma systemami.





Peter, użytkownik Coloplast

Tłuszcze w diecie

Tłuszcze są niezbędne do zaopatrzenia organizmu w energię, wspieranie wzrostu komórek i pomoc organizmowi we wchłanianiu składników odżywczych i wytwarzaniu ważnych hormonów. Są one niezwykle ważne w diecie po operacji wyłonięcia ileostomii.

Tłuszcze w diecie można podzielić na trzy główne typy: jednonienasycone, wielonienasycone i (umiarkowanie) nasycone.

Tłuszcze trans są sztucznymi kwasami tłuszczowymi i nie są korzystne dla Twojego zdrowia. Zaburzają pracę wielu narządów. Izomery trans prowadzą do obniżenia stężenia dobrego cholesterolu oraz podwyższenia stężenia jego złego odpowiednika. Są także jedną z przyczyn nadmiernego gromadzenia się brzusznej tkanki tłuszczowej, a co za tym idzie także otyłości. Tłuszcze trans powodują insulinooporność i w konsekwencji sprzyjają rozwojowi cukrzycy typu 2. Kwasy tłuszczowe trans znacząco podwyższają ryzyko wystąpienia chorób alergicznych oraz chorób układu krążenia takich jak miażdżyca czy choroba niedokrwienna serca. Ponadto zatrzymują one syntezę niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Staraj się zatem ich unikać lub ograniczać.⁵

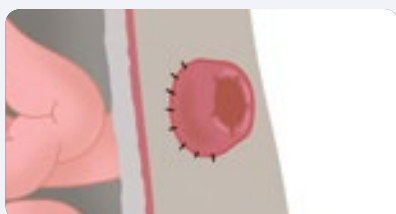


Tłuszcze jednonienasycone, wielonienasycone, nasycone i trans-, sprzymierzeńcy czy wrogowie zdrowia?

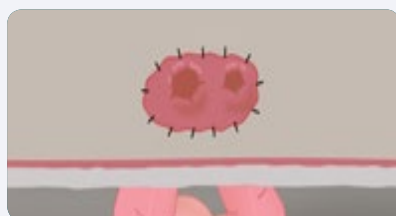
Nazwa	Opis	Przykłady
Tłuszcze jednonienasycone	płynne, pochodzą głównie ze źródeł roślinnych	olej rzepakowy, oleje i produkty z: oliwek, awokado, orzeszków ziemnych, orzechów włoskich, migdałów, orzechów laskowych i nerkowców
Tłuszcze wielonienasycone	Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe (NNKT): omega-3 i omega-6.	łosoś, tuńczyk, sardele, sardynki, makrela, dorsz; oleje rybne, oleje roślinne: słonecznik, kukurydza, rzepak; a także orzechy i nasiona, takie jak: sezam, orzeszki ziemne, siemie lniane, chia i konopie
Tłuszcze nasycone	stałe w temperaturze pokojowej	masło i smalec, czerwone mięso, drób, jogurt, ser
Tłuszcze trans	zmodyfikowana forma nienasyconych kwasów tłuszczowych powstająca na skutek częściowego uwodornienia (utwardzenia) ciekłych olejów spożywczych lub w sposób naturalny, w organizmach przeżuwaczy.	smażone potrawy i wypieki, takie jak ciasta, pączki, ciastka i krakersy oraz inne przekąski

Ileostomia, a przyjmowanie leków

Skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, aby potwierdzić, czy przyjmowane leki są dla Ciebie odpowiednie także po operacji wyłonienia ileostomii. Leki o przedłużonym uwalnianiu (długim działaniu) czy leki o opóźnionym uwalnianiu (leki powlekane, tabletki dojelitowe), mogą nie działać zgodnie z przeznaczeniem, ponieważ niektóre z nich są wchłaniane w jelicie grubym, które jest pomijane, gdy masz wyłonią ileostomię. Doustne środki antykoncepcyjne także mogą nie działać właściwie, zatem warto skonsultować się z lekarzem, aby wybrać inną metodę zapobiegania ciąży. Środki przeczyszczające dostępne bez recepty mogą zwiększać ryzyko odwodnienia. Należy pamiętać, że wiele leków w postaci płynnej zawiera cukier, który może zwiększyć produkcję treści stomijnej. Jako alternatywę rozważ preparaty bezcukrowe. Jeśli to możliwe, obserwuj, czy leki nie wydostają się z worka stomijnego.^{6,7,8} Wszelkie wątpliwości dotyczące przyjmowania leków lub środków dostępnych bez recepty, skonsultuj ze swoim lekarzem lub farmaceutą.



Ileostomia jednolufowa



Ileostomia dwulufowa

*Uwagi specjalne:

Leki w postaci płynnej lub do żucia mogą wchłaniać się lepiej. Zawsze poinformuj swojego lekarza lub farmaceutę, że masz ileostomię. Jeśli zauważysz tabletki w stolcu lub worku stomijnym, powiadom o tym lekarza lub farmaceutę. Zażywaj tylko leki przepisane przez lekarza, niezależnie od tego czy są one na receptę, czy bez recepty. Podczas wizyty u lekarza lub w szpitalu, miej przy sobie listę zażywanych leków, suplementów i witamin.



Dieta po operacji

Dlaczego to takie ważne?

Zwracanie szczególnej uwagi na to, co jesz i pijesz, jest bardzo ważne szczególnie przez pierwsze 6-8 tygodni po operacji, gdy jelito jest spuchnięte.^{9,10} Obrzęk po operacji powoduje, że otwór stomijny staje się mniejszy i może ograniczać przejście określonej treści powodując potencjalną **blokadę stomii**.

Po tym czasie można wrócić do spożywania większości produktów.

Największe obawy związane z blokadą stomii w ciągu pierwszych 6–8 tygodni po operacji ileostomii powoduje żywność zawierająca **celulozę: naturalny błonnik nierozpuszczalny** ≡, który należy do grupy węglowodanów złożonych i występuje przede wszystkim w roślinach: owocach, warzywach, orzechach i ziarnach. Do trawienia celulozy potrzebny jest specjalny enzym, którego ludzki organizm nie produkuje. Niemniej jednak jej obecność w diecie jest wskazana. Pełni wiele funkcji prozdrowotnych i działa jak błonnik nierozpuszczalny. Częściowo fermentują ją bakterie jelitowe. Celuloza pęcznieje w żołądku, dając uczucie sytości i zmniejszając tym samym zapotrzebowanie organizmu na kalorie. Należy jedynie pamiętać, że przy większej konsumpcji błonnika trzeba pić dużo płynów. Inne korzystne działania celulozy to: regulowanie wypróżnień, zapobieganie zaparciom, zmniejszenie wchłaniania cholesterolu i trójglicerydów, obniżanie ciśnienia tętniczego, obniżanie zapotrzebowania na insulinę, wpływ na rozwój korzystnej flory przewodu pokarmowego.

Spożywając celulozę należy pamiętać o:

1. Właściwym przeżuwanym jedzenia;
2. Krojeniu żywności na mniejsze kawałki;
3. Gotowaniu żywności w celu jej zmiękczenia i/lub jej miksowaniu.

W diecie łatwostrawnej spotykamy się z zaleceniem ograniczenia błonnika. Należy zauważyć, że termin „o niskiej zawartości błonnika” nie obejmuje **błonnika rozpuszczalnego** :::: w żywności. Błonnik rozpuszczalny warto stosować jako profilaktykę chorób żołądka i przewodu pokarmowego, ponieważ sprzyja rozwojowi dobrych bakterii. Zalecane jest zatem spożywanie żywności o niskiej zawartości nierozpuszczalnego błonnika i wysokiej zawartości rozpuszczalnego błonnika.^{11, 12}

Według Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, zalecenie dotyczące przyjmowania błonnika dla kobiet i mężczyzn wynosi 20-40 gramów/dobę.¹³ Przykłady żywności zawierającej **błonnik rozpuszczalny** :::: i **nierozpuszczalny** ≡ znajdują się na stronie 15.

Produkty zawierające błonnik rozpuszczalny, łatwo rozpuszczają się w wodzie, rozkładają się na substancję przypominającą żel i są zalecane w codziennej diecie.

Woda

Twój organizm potrzebuje wody, aby pozostać nawodnionym i prawidłowo funkcjonować. Elektrolity to minerały, które przenoszą ładunek elektryczny i odgrywają szereg ważnych ról, w tym nawodnienie, regulację funkcji nerwów i mięśni oraz utrzymywanie równowagi kwasowo-zasadowej

w naszym organizmie. Poziomy elektrolitów można określić za pomocą badania krwi. Nawodnienie i elektrolity są ważne dla każdego, ale szczególnie jeśli masz ileostomię, ponieważ istnieje większe ryzyko utraty nadmiaru wody w wydzielinie ze stomii i zaburzenia równowagi elektrolitowej.¹²





Pamiętaj o właściwym nawodnieniu

Różne części przewodu pokarmowego pełnią różne funkcje. Jelito cienkie głównie trawi i wchłania składniki odżywcze z żywności, która została spożyta. Jelito grube wchłania głównie wodę i elektrolity z powrotem do organizmu.¹³

W przypadku osoby z ileostomią, u której usunięto lub pominięto całe jelito grube, potrzeba

dodatkowych płynów jest większa; jelito grube nie jest już w stanie wykonywać ważnej pracy, polegającej na wspomaganiu organizmu we wchłanianiu wody i elektrolitów.^{10, 13, 14}

W dłuższej perspektywie jelito cienkie zacznie kompensować funkcje jelita grubego, ale potrzeba na to czasu.¹²

Objawy odwodnienia^{13,14}

- suchość w ustach, śluzówce jamy ustnej i języka
- zwiększone pragnienie
- ból głowy
- zmęczenie
- zmniejszone oddawanie moczu
- zaparcia
- suchość skóry
- zawroty głowy

Dodatkowo u dzieci mogą pojawić się:

- płacz „bez łez”, chrapliwy głos
- zapadnięte oczy i ciemiączko
- zmniejszone napięcie skóry – ujęta w dwa palce i puszczone nie wraca natychmiast na swoje miejsce
- osłabienie, wiotkość.

Utrzymuj odpowiedni poziom nawodnienia!

Nie zmniejszaj ilości wypijanych płynów, aby Twoja stomia wydalala mniej. W ten sposób możesz doprowadzić do odwodnienia organizmu. Pamiętaj o piciu odpowiedniej ilości wody, a szczególnie zwiększ podaż płynów i elektrolitów w przypadku biegunki, wymiotów, gorączki czy wysiłku fizycznego powodującego wzrost temperatury ciała i pocenie się.

* Jeśli twoje dziecko wykazuje te objawy, natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

* Dorośli powinni zwrócić się o pomoc medyczną w przypadku odwodnienia.



Isaac, stomik

Wskazówki dotyczące nawadniania

Wybierz wodę!

Aby utrzymać optymalne nawodnienie, zaleca się regularne spożywanie wody w ciągu dnia. Ilość, którą powinniśmy spożywać, zależy od wielu czynników, takich jak wiek, płeć, aktywność fizyczna, klimat i stan zdrowia.

Jednak ogólna zasada mówi, że powinniśmy spożywać co najmniej 8 szklanek wody dziennie. W dniach intensywnego wysiłku fizycznego, upałów lub choroby, ta ilość powinna być zwiększona.

Napoje, których należy unikać

Unikaj napojów o wysokiej zawartości cukru (soki, słodzona kawa lub herbata i napoje gazowane). Wysoka ilość cukru w tych napojach może Cię odwodnić. Rozważ ograniczenie napojów mlecznych (mleko, płynny jogurt), jeśli powodują częstsze wizyty w toalecie. Napoje zawierające kofeinę (kawa, herbata, napoje energetyczne) spożywane w dużych ilościach mogą powodować częstsze oddawanie moczu, które może prowadzić do odwodnienia.¹⁵

Dobry wybór

Najlepszym wyborem będą: woda niesłodzona, woda kokosowa, bulion, kawa bezkofeinowa, herbaty owocowe i ziołowe lub okazjonalnie 100% soki owocowe rozcieńczone z wodą w proporcji 1:1.

Elektrolity

Jeśli wybierasz odpowiednie płyny, ale mimo to Twoja stomia wydala dużo i jesteś narażony na odwodnienie, spróbuj doustnych płynów nawadniających (ORS – z ang. oral rehydration solution). Jest to jedna ze skuteczniejszych metod zwalczających umiarkowane odwodnienie. Zawierają one glukozę i elektrolity, takie jak sód i potas. Poprzez połączenie glukozy i elektrolitów powodują one zwiększoną absorpcję wody w jelitach. Glukoza występująca w tym płynie wspiera prawidłowe wchłanianie sodu.^{15, 16, 17} Sprawdź przepis na stronie 20.

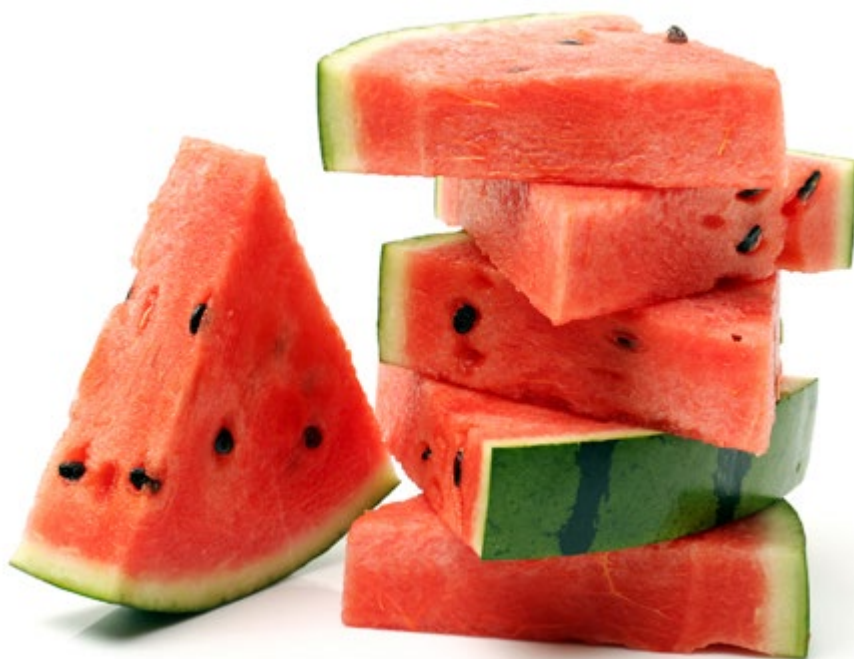
Czy wiesz, że...

Osoby z ileostomią są narażone na ryzyko odwodnienia i niedożywienia.¹⁴

Po operacji wyłonienia ileostomii jelito cienkie dostosowuje się, aby poprawić swoją zdolność wchłaniania płynów i elektrolitów.¹⁸ Należy jednak pamiętać, że oprócz obaw związanych z wyłonią stomią na wybór spożywanego pokarmu może dodatkowo wpływać aktywna choroba.¹⁴ Skonsultuj się ze swoim lekarzem, jeśli martwisz się niedożywieniem i/lub odwodnieniem.

Żywność bogata w wodę

Europejskie zalecenia nie mówią o piciu czystej wody, a dostarczaniu jej za pomocą płynów i pokarmów. Średnio aż 20-30% dobowego zapotrzebowania na wodę pokrywa pokarm, zwłaszcza taki obfitujący w wodę jak zupy, warzywa i owoce. Pewna ilość wody jest nawet w chlebie, jednak z pewnością łatwiej ją pozyskać z arbuza, rzodkiewki, brzoskwini, ogórka czy jabłka. Owoce i warzywa to głównie woda (nawet powyżej 90% składu), zatem regularnie włączaj je do posiłków. Pamiętaj o prawidłowym, długim przeżuwaniu, zwłaszcza żywności bogatej w **błonnik nierozpuszczalny** ≡



Czy wiesz, że?...

Noworodek w ponad 80% składa się z wody. U dziecka stanowi ona 75% masy ciała, u osoby dorosłej 60-70%.

4/5 mózgu i ponad 70% mięśni to woda, więc jeśli dziecko ma się dobrze rozwijać i mieć siłę na harce oraz zdobywanie nowych umiejętności, musi pić. Jak każdy: Twoje dziecko bez wody nie może oddychać, odżywić komórek, trawić i uformować stolca (zaparcia to częsty objaw niedoboru wody w organizmie). Potrzebuje jej, by dobrze widzieć, skakać, biegać, zgiąć rękę w łokciu (każdy staw musi być odpowiednio nawilżany) i nie chorować: woda równoważy układ odpornościowy, umożliwia pracę nerek i reguluje temperaturę. Już niewielki niedobór wody zakłóca więc pracę wielu narządów.

Wymagania dotyczące ilości spożywanych płynów zależą od wieku, płci, aktywności fizycznej, ilości płynów wydalanych poprzez stolicę oraz innych wskazań medycznych.

Pokarmy o wysokiej zawartości potasu i sodu

Aby uniknąć odwodnienia stosuj dietę o wysokiej zawartości potasu.¹⁷ Wybierz co najmniej 2 porcje żywności wzbogaconej w ten pierwiastek (przykłady: 1 mały banan, 1/3 awokado, 1 szklanka wody kokosowej, 2 łyżki masła orzechowego).

W razie potrzeby możesz także zwiększyć spożycie sodu, dodając sól kuchenną do żywności. Jednocześnie staraj się ograniczać przetworzoną żywność bogatą w sód taką jak wędliny czy gotowe mrożone posiłki. Porozmawiaj ze swoim lekarzem w sprawie wszelkich dodatkowych ograniczeń w diecie wynikających z Twojego stanu zdrowia.

Błonnik rozpuszczalny

Błonnik rozpuszczalny :■■■ działa ochronnie na śluzówkę przewodu pokarmowego. Rozkładany jest przez bakterie jelitowe. Najwięcej znajdziemy go w owocach i warzywach. Występuje także w płatkach owsianych oraz nasionach roślin strączkowych. Warto go wprowadzić do codziennej diety jako profilaktykę chorób przewodu pokarmowego. Błonnik ulega całkowitej degradacji w jelicie grubym – w problemach z układem wydalniczym, np. w zaparciach, powoduje rozluźnienie masy kałowej, ale też pomaga wydalic z jelit zalegające w nich złoży. W żołądku natomiast pęcznieje i sprawia, że odczuwamy sytość. Spowalnia też wchłanianie węglowodanów i trójglicerydów oraz obniża poziom cholesterolu. Jego włączenie do diety przyspiesza odchudzanie. Błonnik rozpuszczalny warto stosować jako profilaktykę chorób żołądka i przewodu pokarmowego, ponieważ sprzyja rozwojowi dobrych bakterii.

Stwierdzono, że jako uzupełnienie zbilansowanej diety zmniejsza ryzyko chorób serca, a także obniża ryzyko wystąpienia schorzeń onkologicznych, m.in. raka jelita grubego, żołądka jak również raka piersi. Zalecaną dawką błonnika rozpuszczalnego jest 25 g na dzień. Bardzo łatwo wprowadzić go do jadłospisu, ponieważ zawierają go produkty ogólnodostępne. Przede wszystkim siemię lniane i zboża, np. jęczmień i owies (również otręby).

Zawierają go owoce, zwłaszcza suszone morele, daktyl, figi, śliwki, gruszki, jabłka, nektarynki, brzoskwinie. W zależności od indywidualnej tolerancji do diety warto też włączyć fasolę, brukselkę, kapustę, bataty, szparagi, rzepę, kukurydzę czy awokado. Na diecie wegańskiej i wegetariańskiej poza warzywami i owocami warto sięgać po tofu.

Żelatyna i babka płesznik. Powolny efekt

Żelatynę można używać do zagęszczania potraw podczas gotowania. Wymieszaj jedną łyżkę stołową z co najmniej 4 łyżkami wody i dodaj do koktajli, soku owocowego, deserów, zup lub gulaszy. Doskonałym remedium na dolegliwości układu pokarmowego jest babka płesznik. To zasługa zawartego w jej powłoce nasiennej błonnika oraz śluzowatego polisacharydu, który skrywają łuski. Po spożyciu nasionek, w jelitach tworzy się śluz, który ułatwia przesuwanie masy kałowej i tym samym pomaga rozwiązać

problem uciążliwych zaparć. A te w dobie wszechobecnej wysokoprzetworzonej żywności i siedzącego trybu życia są prawdziwą plagą. Babka płesznik przychodzi też z pomocą w przypadku biegunek – śluz zwiększa lepkość przesuwanej w jelitach treści, normalizuje jej przejście oraz częstotliwość wypróżnień. Wytwarzany przez babkę płesznik śluz działa też osłonowo i łagodząco, dlatego jest ona zalecana w leczeniu zespołu jelita wrażliwego.¹⁹

✓ Produkty i ich właściwości

Żywność oznaczona ■■■■ ma wysoką zawartość **rozpuszczalnego błonnika**, co wspomaga gojenie i nawilżanie układu pokarmowego. Żywność oznaczona ≡ jest bogata w **błonnik nierozpuszczalny**. Po wygojeniu jelita, co zwykle trwa **6-8 tygodni** po operacji wyłonięcia stomii, można spożywać większość pokarmów. Zaczynj od mniejszych porcji i sprawdź jak Twój organizm toleruje poszczególne produkty spożywcze. W kolejnym kroku możesz zwiększyć ilość spożywanych porcji i nadal obserwować ich wpływ na swój organizm.

	Łagodne, uzdrawiające podejście	Potencjalne trudności trawienne
Warzywa	• brokuły, kalafior, papryka (gotowane do miękkości) • pasternak ■■■■, marchew ■■■■, rzepa ■■■■(gotowane do miękkości) • ziemniak ■■■■, batat ■■■■, dynia ■■■■, bakłażan ■■■■, dynia ■■■■ (usunąć grubą skórkę) • sok warzywny lub rozgniecione pomidory w puszcze • zupy warzywne z grzybami i/lub szpinakiem należy zmiksować do uzyskania gładkiej konsystencji	• sałatki i inne surowe warzywa ≡ • warzywa włókniste (karczochy, szparagi, seler) ≡ • popcorn lub ziarna kukurydzy ≡ • skórki i nasiona warzyw ≡
Owoce	• sos jabłkowy ■■■■, jabłka ■■■■/gruszki ■■■■ (obrane) • awokado ■■■■, banany ■■■■ • owoce w puszkach ■■■■ • cytrusy ■■■■, w tym cytryny, limonki, grejpfruty (uwaga na interakcje z lekami) i pomarańcze (usuń błony) • daktyle ■■■■ (pokrój i namocz), kiwi (usuń pestki) • oliwki • brzoskwinie • maliny (tylko garść), • truskawki ■■■■ (dojrzałe i pokrojone) • miękkie, dojrzałe melon bez pestek ■■■■	• rozważ zmiksowanie jeżyn ≡, rabarbaru ≡, ananasa ≡, kawałków kokosa ≡, wiśni ≡, winogron ≡, borówek ≡, mango ≡ • suszone owoce ≡ • skórki owoców ≡ • winogrona ≡ (dobrze pogryzione) • granaty ≡ (dobrze pogryzione)
Białka	• mięsa: kurczak, indyk, wołowina, wieprzowina, dziczyzna • przetwory z soczewicy ■■■■ (hummus, zupa z soczewicy ■■■■, zupa z grochu łuskanego■■■■)¹⁹ • inne: tofu, ser, jogurt, jajka • owoce morza: krab, makrela, ostrygi, halibut, małże, sardynki, łosoś, przegrzebki, krewetki, pstrąg, tuńczyk • gładkie masło orzechowe	• duże rośliny strączkowe spożywane w całości ≡ (takie jak ciecierzycza, fasola i orzechy mogą być pomocne w zagęszczaniu stolca, ale mogą spowodować zablokowanie stomii) • twardsze gatunki mięsa, dziczyzna i ostonki kietłbasy ≡ (mogą być pomocne w zagęszczaniu stolca, ale mogą spowodować zablokowanie stomii) • surowe lub niedogotowane jajka mogą być ryzykowne i spowodować zatrucie pokarmowe
Produkty bogate w skrobię	• wypieki: miękkie pieczywo o gładkiej teksturze, bułki, naleśniki, muffiny, tortille • płatki zbożowe: owsianka ■■■■, kasza manna, płatki zbożowe (unikaj dodatków smakowych, takich jak syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy, miód i jego bezcukrowe zamienniki. szukaj płatków zbożowych zrobionych ze składników, takich jak: gryka, kukurydza, ryż, komosa ryżowa, proso, tapioka i orkisz • zboża: biały ryż (dowolny rodzaj), biały makaron, jęczmień ■■■■, kuskus, miękka komosa ryżowa, amarantus ■■■■, jęczmień ■■■■, gryka i proso ■■■■	• wszelkie wypieki z nasionami/orzechami ■■■■ i widocznymi kawałkami ziaren ≡ (mogą być pomocne w zagęszczaniu stolca, ale mogą spowodować zablokowanie stomii) • ryż i mąki pełnoziarniste
Słodziki	• syrop z agawy, gorzka czekolada, syrop klonowy, syrop słodowy ryżowy i cukier stołowy.	• słodziki kończące się na -ol takie jak: erytrytol, sorbitol i ksylitol, mogą powodować problemy żołądkowe

	Łagodne, uzdrawiające podejście	Potencjalne trudności trawienne
Fermentowane produkty spożywcze	• kefir (mleczny lub wegański) • chleb na zakwasie • jogurt (mleczny lub wegański)	• produkty mleczne mogą, u niektórych, powodować objawy jelitowe – sprawdź zanim spożyjesz większą ilość • fermentowana żywność o wysokiej zawartości nierozpuszczalnego błonnika ≡ może spowodować zablokowanie stomii
Płyny i napoje	• bulion • woda kokosowa, niesłodzona • kawa bezkofeinowa • 100% soki owocowe (wymieszane z wodą w proporcji 1:1) • herbaty owocowe i ziołowe • woda	• alkohol • napoje zawierające kofeinę i napoje gazowane • napoje o wysokiej zawartości tłuszczu i cukru • napoje niskokaloryczne słodzone słodzikami takimi jak sorbitol, mannitol i ksylitol
6-8 tygodni po operacji wyłonienia stomii	• Aby zapobiec zablokowaniu stomii, spożywaj produkty o niskiej zawartości błonnika nierozpuszczalnego ≡. • Jedz małe, częste i bogate w energię posiłki, aby zapewnić sobie zaspokojenie zapotrzebowania kalorycznego (szczególnie jeśli masz zmniejszony apetyt). • Metodą prób i błędów sprawdzaj co jest dla Ciebie zbyt „małym” posiłkiem, a co jest dla Ciebie za dużym posiłkiem. • Włącz więcej produktów o wysokiej zawartości rozpuszczalnego błonnika ⋮ i skrobii, aby rozwiązać problem wysokiej i/lub wodnistej produkcji. • Jedz mniejsze posiłki wieczorem, aby spowolnić wydzielanie stomii i zmniejszyć prawdopodobieństwo opróżnienia worka w nocy. • Spróbuj zmienić sprzęt stomijny rano, zanim stomia stanie się aktywna po pierwszym posiłku w ciągu dnia. Wydzielina z kolostomii ma tendencję do przypominania normalnego, uformowanego stolca. Po wygojeniu stomii i ustabilizowaniu się kondycji Twojego ciała, ustal rutynę zmiany sprzętu stomijnego, która najlepiej sprawdzi się w Twoim przypadku. Unikaj zmiany sprzętu stomijnego, gdy Twoja kolostomia jest aktywna. • Aby zapobiegać odwodnieniu i/lub radzić sobie z nim, istotne jest przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów. Daj sobie czas na regenerację. Unikaj przez 6-8 tygodni: • Surowe owoce i warzywa • Skórki owoców, nasiona i suszone owoce • Orzechy, nasiona (dopuszczalne w formie przetworzonej - np. gładkie masło orzechowe) • Popcorn - prażona kukurydza • Ostonki spożywcze (stosowane na kielbasach i wędlinach) • Twarde gatunki mięsa (np. wołowina) • Unikaj myślenia o tym, czego nie możesz jeść i pić, a zamiast tego myśl o tym, co jest dozwolone i co smacznego możesz przyrządzić na kolejny posiłek • Możesz nie tolerować wszystkich pokarmów w pierwszych tygodniach po operacji. Spróbuj ponownie tych produktów w późniejszym okresie, w miarę gojenia się stomii.	

Czy tak powinno to wyglądać?

W treści stomijnej wydalanej z ileostomii możesz zauważyć, że pokarmy takie jak marchewki, groszek i brzoskwinie nie wyglądają inaczej niż po połknięciu. Bez przechodzenia pokarmów przez okrężnicę (jelito grube) pokarmy nie są rozkładane w ten sam sposób, co może skutkować znalezieniem w worku stomijnym tego, co wydaje się być częściowo rozłożonym pokarmem. Tego właśnie można się spodziewać po wyłonieniu ileostomii. Inne pokarmy o wysokiej zawartości pigmentu, takie jak buraki, szparagi, barwniki spożywcze, tabletki z żelazem, lukrecja, truskawki i sosy pomidorowe, mogą zmienić kolor wydalanej treści i nie ma się czym martwić. Jeśli podejrzewasz obecność krwi w wydalanej treści, powinieneś niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.



Zapobiegaj problemom i kontroluj objawy

Blokada stomii	
Obawa	Zablokowanie stomii może być spowodowane całkowitą lub częściową niedrożnością jelit. W przypadku całkowitej niedrożności jelit, treść stomijna może całkowicie ustać, więc nie gromadzi się w worku stomijnym, a w przypadku częściowej niedrożności jelit, wydzielana treść stomijna jest uwalniana z pewną ilością gazu.
Zapobieganie	Aby zapobiegać zablokowaniu stomii, pamiętaj o dokładnym przeżuwaniu pokarmów, unikaniu spożywania nierozpuszczalnego błonnika ≡ lub spożywaniu go w niewielkich ilościach wraz z płynem, jedzeniu małych i częstych posiłków oraz piciu 8 do 10 szklanek płynów dziennie.
Objawy	Bóle brzucha, skurcze, wzdęcia, nudności lub wymioty. Stomia może wydawać się większa. Mniejsza ilość wydalanego moczu, ciemniejszy kolor moczu, płynna, cuchnąca wydzielina ze stomii.
Rada	Działaj samodzielnie: Przytnij przylepiec stomijny tak, aby pasował do spuchniętej stomii. Spaceruj, aby pobudzić jelita do pracy. Jeśli masz trochę treści stomijnej w worku i nie masz nudności ani wymiotów, staraj się pić tylko płyny i wziąć ciepłą kąpiel, aby się zrelaksować. Ułóż kolana przy klatce piersiowej i masuj obszar wokół stomii, ponieważ większość blokad występuje tuż za jej otworem. Szukaj pomocy: Jeśli Twoja stomia jest nadal zablokowana lub podejrzewasz, że jest zablokowana, wymiotujesz lub treść stomijna nie pojawia się przez kilka godzin, nie spożywaj pokarmów ani płynów i natychmiast zwróć się o pomoc lekarską do najbliższego szpitala. W miarę możliwości zabierz ze sobą sprzęt stomijny na zmianę.
Nieprzyjemny zapach	
Obawa	Nieprzyjemny zapach na co dzień nie jest czymś normalnym. Jeśli Twój sprzęt stomijny jest dobrany prawidłowo, nie powinienś/powinnaś czuć żadnego zapachu, za wyjątkiem tego podczas zmiany sprzętu stomijnego. Filtr umieszczony w worku stomijnym działa neutralizująco, przez co eliminuje nieprzyjemny zapach.
Zapobieganie	Monitoruj spożycie posiłków i napojów oraz regularnie opróżniaj i wymieniaj sprzęt stomijny. Upewnij się, że skutecznie czyścisz ujście worka po jego opróżnieniu. Do jego wytarcia użyj papieru toaletowego. Możesz zastosować dezodorant stomijny w płynie, aby zneutralizować nieprzyjemny zapach. Sprawia on, że zawartość worka stomijnego znajduje się na jego dnie, a nie dookoła stomii. Ułatwia to także opróżnianie worka.
Objawy	Uporczywy zapach utrzymujący się nawet po opróżnieniu worka; silny lub nietypowy zapach, odbiegający od normy.

Rada	Konkretne produkty spożywcze, które mogą powodować nietypowy zapach to treści stomijnej, to: szparagi, brokuły, kapusta, czosnek, cebula, kawa, ryby, jajka, sery, masło orzechowe, fasola, brukselka, kalafior i inne rośliny strączkowe (fasola, groch, soczewica). Niektóre produkty spożywcze mogą pomóc zneutralizować zapach treści stomijnej: maślanka, jogurt, sok żurawinowy, sok pomarańczowy, sok pomidorowy i pietruszka.
Gazy	
Obawa	Podobnie jak odczuwałeś gazy po niektórych pokarmach przed operacją, prawdopodobnie będziesz odczuwał gazy także po niektórych pokarmach teraz, gdy masz wyłonią stomię. Twój układ pokarmowy działa dokładnie tak samo jak wcześniej, a jedyna różnica to taka, że koniec Twojego jelita grubego został wyprowadzony na powierzchnię brzucha. Stopniowe, ponowne wprowadzanie produktów do jadłospisu, może pomóc radzić sobie z gazami i nieprzyjemnym zapachem po operacji.
Zapobieganie	Unikaj powszechnych produktów powodujących gazy, takich jak: rośliny strączkowe, napoje gazowane, piwo i alkohol, mleko, jogurty, sery i inne produkty zawierające laktozę, jaja, soja i orzechy, szparagi, kukurydza, ogórki, kapusta, brokuły, kalafior, brukselka, groszek, rzodkiewka, rzepa, pieczarki, szpinak i cebula. Unikaj również sztucznych słodzików – wiele produktów oznaczonych jako „bez cukru” może zawierać sztuczne słodziki, które mogą powodować zwiększanie gazów. Jedz regularne i powoli, dobrze rozgryzając pokarmy. Unikaj picia przez słomkę, żucia dużej ilości gum, rozmawiania podczas jedzenia, szybkiego picia/łykania lub jedzenia z otwartą buzią. Palenie tytoniu i spożywanie alkoholu może również wiązać się ze zwiększoną ilością gazów i nieprzyjemnym zapachem. Istnieją leki, które mogą pomóc radzić sobie z nadmierną ilością gazów. Skonsultuj się z lekarzem, zanim zaczniesz je przyjmować.
Objawy	Balonowanie worka to termin używany do opisanie sytuacji, gdy worek rozszerza się pod wpływem powietrza (gazu) jak nadmuchany balon. Możesz również zauważyć wzdęcia brzucha.
Rada	Jeśli używasz sprzętu 2-częściowego, to w przypadku balonowania worka, możesz szybko uwolnić gazy, odłączając worek od przylepca. W 1-częściowym sprzęcie stomijnym możesz natomiast dociskać worek, aby delikatnie wypchnąć powietrze lub otworzyć wylot, aby uwolnić gaz. Worki stomijne mają również wbudowane filtry węglowe, które umożliwiają uwolnienie gazu z worka, jednocześnie neutralizując zapach. Możesz przyspieszyć ten proces, delikatnie naciskając worek, gdy występuje balonowanie. Jeśli filtr worka stanie się mokry lub zablokowany, zmień worek w systemie 2-częściowym lub wymień 1-częściowy sprzęt stomijny. Filtr w niektórych workach może zamoczyć się od zewnątrz podczas pływania lub kąpieli. Użyj „naklejki filtra”, którą nakleisz na filtr, aby utrzymać go w suchości. Uwaga: gdy naklejka filtra jest nałożona, żaden gaz nie będzie mógł uciec, dopóki nie usuniesz naklejki. Naklejki z filtrem znajdziesz w opakowaniach worków stomijnych.
Biegunka/duża ilość wydalonej treści jelitowej	
Obawa	Biegunka jest definiowana jako częsty, wodnisty stolec. Stomia o wysokiej aktywności zwykle występuje, gdy wydajność jest większa niż 1,5 – 2,0 l wodnistej stolca / 24 godziny. Najczęstsze przyczyny biegunki: zakażenie przewodu pokarmowego lub spożycie toksyny bakteryjnej, infekcje wirusowe lub pasożytnicze, działania niepożądane leków, nadwrażliwość pokarmowa, zaburzenia trawienia lub wchłaniania, chemioterapia.
Zapobieganie	Spożywanie zbyt dużej ilości nierozpuszczalnego błonnika może zaostrzyć biegunkę. W takim przypadku ogranicz spożycie błonnika nierozpuszczalnego (patrz „✓ Produkty i ich właściwości” (str. 15)).
Objawy	Częste, wodniste stolce opisują biegunkę lub stomię o wysokiej aktywności. W tym poradniku zapoznaj się z sekcją „Pamiętaj o nawadnianiu” , aby dowiedzieć się więcej o objawach odwodnienia.

Rada	Żywność, którą należy ograniczyć, to: suszone śliwki; rodzynki; gotowana kapusta; brokuły; kalafior; sok jabłkowy, winogronowy i suszony; słodzone lub sztucznie słodzone napoje; zboża z otrębów; produkty pełnoziarniste; alkohol; kawa; słodzone, pikantne i smażone potrawy; a także napoje o wysokiej zawartości cukru. Wypróbuj następujące pokarmy, aby zmniejszyć biegunkę: dojrzały banan, gotowany biały ryż, gotowana marchew, ser, kluski, makaron, ziemniaki, kasza manna, białe pszenne pieczywo, czarna herbata, kakao, napar z mięty. Staraj się pić pomiędzy posiłkami. Wypróbuj doustne roztwory nawadniające. Możesz także przygotować domowy napój elektrolitowy, którego przepis znajdziesz w tym poradniku. Jeśli nie będziesz w stanie kontrolować wydajności stomii poprzez nawodnienie i dietę, konieczna będzie konsultacja z lekarzem, który ustali przyczyny biegunki i zaleci odpowiednie leki.
Zaparcia	
Obawa	Zaparcia mogą stanowić problem po operacji wyłonienia kolostomii
Zapobieganie	Zwiększ ilość spożywanych płynów, w szczególności – wody, ciepłej kawy, soków owocowych. Przy zaparciach warto spożywać także więcej owoców i warzyw. Niektóre leki, jak: opioidy, suplementy żelaza czy leki przeciwdepresyjne mogą zwiększać ryzyko zaparcia. Skonsultuj się z lekarzem, aby sprawdzić przyjmowane leki oraz omówić ich działania niepożądane.
Objawy	Twarda/zbita treść stomijna, pojawia się raz na kilka dni.
Rada	Łagodne zaparcia można zwykle opanować poprzez zwiększenie spożycia płynów i jedzenia pokarmów z większą ilością błonnika. Informacje na temat żywności o wysokiej zawartości błonnika znajdują się na liście „Wybór żywności”. Ćwiczenia fizyczne mogą pomóc złagodzić zaparcia. Zanim jednak zaczniesz ćwiczenia, skonsultuj się wcześniej ze swoim lekarzem. Możesz potrzebować leków przeczyszczających, ale ich przyjmowanie także powinno być skonsultowane z lekarzem.
Blokowanie przepływu treści w worku stomijnym	
Obawa	Blokowanie przepływu treści stomijnej ma miejsce, gdy w worku stomijnym występuje efekt próżni i wewnętrzne powierzchnie worka kleją się do siebie. W ten sposób treść nie spada na dno worka, powodując zablokowanie filtra. Pojawia się wtedy ryzyko odklejenia przylepca.
Zapobieganie	W tym przypadku może pomóc wdmuchanie powietrza do worka przed jego założeniem. Ponadto kilka kropli dezodorantu/ lubrykantu może pomóc w poślizgu treści stomijnej i przesunięciu jej na dno worka. Dodatkowo zaklejenie filtra węglowego może pomóc zablokować ucieczkę powietrza z worka i zapobiec wywołaniu efektu próżni. Pamiętaj, aby unikać naklejania naklejki na filtr na noc, gdyż może to doprowadzić do wystąpienia balonowania worka.
Objawy	Treść stomijna może być bardziej zbita niż zazwyczaj i gromadzić się wokół stomii. Może to powodować przyleganie ścian worka do siebie.
Rada	Pij więcej płynów: może to pomóc zmiękczyć stolec i zmniejszyć ryzyko blokowania przepływu treści w worku stomijnym. Pamiętaj, że woda nawadnia najlepiej, jednak niektóre soki owocowe, takie jak: śliwkowy, jabłkowy i winogronowy, są bardzo skuteczne w rozluźnianiu stolca. Zwiększ spożycie nierozpuszczalnego błonnika ≡. Produkty bogate w błonnik, w tym produkty pełnoziarniste, owoce i warzywa pomogą zapewnić, że treść stomijna ma optymalną konsystencję, aby bezpiecznie przejść przez otwór stomijny. Pamiętaj, że jeśli minęło mniej niż 8 tygodni od operacji, produkty z nierozpuszczalnym błonnikiem ≡ mogą prowadzić do zablokowania stomii. Skonsultuj się z lekarzem, aby rozwiązać wszelkie wątpliwości.

Domowy izotonik

- 1l wody
- 2 łyżki miodu
- ¼ łyżeczki soli
- sok z 0,5-1 cytryny

Dodatek: kilka liści mięty

1. Wyciśnij sok z cytryny
2. Wodę, sól, miód, sok z cytryny dokładnie wymieszaj
3. Do smaku możesz dodać kilka listków mięty (można delikatnie rozetrzeć, dla lepszego smaku)



Smaczne koktajle

Koktajl klasyczny bananowo-borówkowy

- 1 banan
- 1 szklanka borówek (mogą być mrożone)
- 1 szklana mleka lub jogurt naturalny lub napój roślinny (bez cukru)
- 1 łyżeczka siemienia lnianego mielonego
- 1 łyżeczka masła orzechowego (gładkiego) lub białka – opcjonalnie, aby zwiększyć kaloryczność i ilość białka

Sycący truskawkowy deser

- 1 szklanka truskawek
- 1 łyżka wiórków kokosowych/ mielonych: migdałów lub orzechów
- 1 serek wiejski
- ½ szklanki mleka/ napoju roślinnego można dodać trochę miodu do smaku

Wszystkie składniki razem zmiksuj, w zależności od oczekiwanej konsystencji możesz dodać więcej lub mniej mleka/jogurtu czy napoju roślinnego.

Koktajl bananowo-migdałowy

- 1 banan
- szklanka kefiru
- 2 łyżki mielonych migdałów
- 1 łyżka płatków owsianych błyskawicznych
- opcjonalnie: 1 łyżeczka miodu (jeśli potrzebujesz dosłodzić koktajl)

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki razem zmiksuj, w zależności od oczekiwanej konsystencji możesz dodać więcej lub mniej kefiru.



Zupa krem marchewkowa

(2 porcje)

- 240 g marchewki
- 120 g ziemniaków
- mała cebula
- 1 łyżeczka oliwy
- 400 ml bulionu jarzynowego lub drobiowego
- sól i pieprz
- 2 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- natka pietruszki
- *opcjonalnie* – jogurt naturalny do zabielenia

Sposób przygotowania:

1. Umyj i obierz warzywa, następnie pokrój je w kosteczkę
2. Do garnka dodaj oliwę oraz cebulę – duś ok. 2 min pod przykryciem
3. Dodaj marchew i ziemniaki, liść laurowy, ziele angielskie – duś kolejne 5 min
4. Zalej całość gorącym bulionem, dopraw do smaku solą, pieprzem dodaj natkę.
5. Gotuj całość pod przykryciem ok. 15 minut do miękkości warzyw.
6. Wycignij ziele angielskie, liść laurowy i gałązkę pietruszki i zmiksuj zupę na krem (w blenderze)

Opcjonalnie: na talerzu można dodać 1-2 łyżki jogurtu naturalnego



Pulpety w sosie pomidorowym

(2 porcje)

Wersja z mięsem

- 250 g mielonego mięsa drobiowego
- mała cebula
- 1 łyżeczka suszonego oregano, 1/2 łyżeczki papryki w proszku, pieprz, sól
- 2 łyżki mielonych płatków owsianych
- 1 jajko
- oliwa
- 1 łyżeczka suszonego oregano, 1/2 łyżeczki papryki w proszku, pieprz, sól

Wersja wege

- pół szklanki kaszy jaglanej
- pół małej cebuli
- pół marchewki
- 2 łyżki mielonych płatków owsianych
- 1 jajko
- oliwa
- 1 łyżeczka suszonego oregano, 1/2 łyżeczki papryki w proszku, pieprz, sól

sos pomidorowy:

400 ml passaty pomidorowej
bazylią, sól i pieprz

Sposób przygotowania:

Wersja z mięsem:

1. Zeszklij pokrojoną w kostkę cebulę, dodaj przyprawy (oregano, paprykę)- wymieszaj
2. Zmielone mięso wymieszaj z podsmażoną cebulą umieść w misce.
3. Dodaj mielone płatki owsiane i jajko.
4. Dopraw solą oraz pieprzem i dokładnie wymieszaj aż składniki się połączą.

Wersja wege:

1. Kasze opłucz pod bieżącą wodę. Zagotuj wodę (1szklankę), dodaj kaszę i szczyptę
2. Gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż kasza wchłonie wodę. Odstaw do ostygnięcia.
3. Zeszklij pokrojoną w kostkę cebulę, dodaj przyprawy (oregano, paprykę)- wymieszaj
4. Wymieszaj ostudzoną kaszę z cebulką. Dodaj startą marchewkę (na drobnych oczkach), jajko, mielone płatki owsiane oraz przyprawy.
5. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.

Następnie:

1. Uformuj małe pulpety (najlepiej wilgotnymi dłońmi)
2. Ułóż pulpety na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 25-30 minut, aż się zarumienią
3. Passatę pomidorową zagotuj i dopraw (bazylią, solą i pieprzem) dodaj upieczone pulpety



Mądre zakupy – Twój klucz do zdrowia i oszczędności

- Przed wyjściem na zakupy stwórz potrzebną listę produktów.
- Przejrzyj gazetki promocyjne sklepów spożywczych oraz dyskontów. Istnieje wiele aplikacji, które możesz pobrać w celu porównania ofert.
- Kupuj mięso i ryby w większych opakowaniach, szczególnie gdy są w promocji. Zamroź w pojedynczych porcjach do użycia w późniejszym czasie.
- Staraj się kupować żywność, która jest mniej przetworzona (np. brudna marchew zamiast czystej, surowe buraki zamiast tych już ugotowanych).
- Po powrocie z zakupów spożywczych poświęć 20 minut na oczyszczenie i przygotowanie warzyw, aby uniknąć ich marnowania.
- Rozważ wypróbowanie przepisów, które można mrozić w pojedynczych porcjach aby łatwo wykorzystać resztki (np. gulasze, zapiekanki, zupy, pieczone makarony, kotlety).
- Kupuj sezonowe warzywa i owoce.



Blokada stomii

Pamiętaj

- Jedz małe, częste i bogate w energię posiłki, aby zapewnić zaspokojenie zapotrzebowania kalorycznego (nawet jeśli Twój apetyt jest mniejszy niż przed operacją).
- Pamiętaj, aby dokładnie gryźć jedzenie, kroić je na mniejsze kawałki i gotować je tak, aby było miękkie.
- Włącz więcej produktów o wysokiej zawartości rozpuszczalnego błonnika.
- Jedz mniejsze posiłki wieczorem, aby spowolnić produkcję treści stomijnej w nocy.
- Spróbuj zmienić sprzęt stomijny rano, zanim stomia stanie się ponownie aktywna.
- Pij odpowiednią ilość płynów, aby uzupełnić ich poziom w organizmie.

Otwórz się na nowe

Kiedy zaczniesz dodawać nowe pokarmy, próbuj robić to stopniowo, po jednym na raz i sprawdź jak reaguje na nie Twój organizm. Dziennik żywieniowy jest świetnym narzędziem, które pomoże Ci śledzić, co jesz i jakie masz doświadczenia. (Szablon dziennika żywieniowego znajduje się w sekcji tego dokumentu zatytułowanej „Dzienniczek żywieniowy”).

Niektórym produktom spożywczym towarzyszą trudności z trawieniem

- Produkty o wysokiej zawartości **nierozpuszczalnego błonnika** ≡ mogą powodować niedrożność stomii nawet w dłuższym okresie po operacji jej wyłonienia.
- Kapsaicyna (pikantny związek w produktach spożywczych) może podrażniać żołądek i zwiększać ilość wydalanej treści stomijnej.
- Nietolerancja laktozy to niezdolność do trawienia laktozy, cukru występującego w mleku i produktach mlecznych. W rezultacie możesz mieć biegunkę, gazy i wzdęcia po zjedzeniu lub wypiciu produktów mlecznych. Wypróbuj niesłodzone mleka roślinne, takie jak mleko migdałowe, sojowe lub owsiane.
- Produkty mleczne, takie jak sery twarde (cheddar, szwajcarski, parmezan) i jogurt, mają mniej laktozy niż mleko i mogą być łatwiejsze do strawienia. Poszukaj wersji swoich ulubionych produktów mlecznych bez laktozy (np. jogurtu bez laktozy lub mleka **bez laktozy**), jeśli laktoza źle wpływa na Twój układ pokarmowy.
- Diety wysokotłuszczowe i wysokocukrowe mogą mieć negatywne konsekwencje dla treści stomijnej. Sprawdź jak reaguje na nie Twój organizm.
- Zwróć uwagę na tolerancję niskokalorycznych słodzików takich jak: sorbitol, mannitol i ksylitol.
- Alkohol może zwiększać ilość wydalanej treści stomijnej.

Czy wiesz, że...

Witamina B12

Witamina B12 jest wchłaniana w końcowej części jelita cienkiego. Jeśli ta część jelita cienkiego zostanie usunięta lub pominięta, może to mieć wpływ na zdolność organizmu do wytwarzania witaminy B12, co prowadzi do jej niedoborów. Witamina B12 odgrywa ważną rolę w naszym układzie nerwowym i w wytwarzaniu nowych czerwonych krwinek.^{20,21} Skonsultuj się z lekarzem, jeśli masz wątpliwości dotyczące poziomu witaminy B12 i potencjalnej potrzeby jej suplementacji.

Dzienniczek żywniowy

Prowadź dzienniczek żywieniowy i zapisuj ilość wypitych płynów. Może to być bardzo skuteczne narzędzie w kierunku zrozumienia swojego ciała i tego jak tolerujesz niektóre pokarmy podczas dostosowywania się do życia po operacji. Każdy człowiek jest inny, więc Twoje reakcje na żywność i napoje również mogą zmieniać się w czasie.



Kliknij i pobierz
aplikację
[EStomia](#)

Zacznij od dodawania małych ilości jednego owocu/warzywa przy każdym posiłku. Dokładnie rozgryzaj jedzenie i zwracaj uwagę na objawy takie jak: skurcze, wzdęcia, ból, nudności lub wymioty czy też zmiany w treści stomijnej. Jeśli Twój organizm dobrze toleruje wprowadzane produkty, możesz powoli dodawać kolejne. Jeśli dodawane produkty nie były dobrze tolerowane, poczekaj 1 tydzień, a następnie rozważ ponowną próbę ich wprowadzenia.

Rodzaj posiłku	Posiłek	Płyny (co? ile?)	Objawy (obejmują objawy fizyczne, towarzyszące temu emocje i treść stomijną)
Śniadanie Godzina			
II śniadanie Godzina			
Obiad Godzina			
Podwieczorek Godzina			
Kolacja Godzina			
Przekąska (opcjonalnie) Godzina			

Rodzaj posiłku	Posiłek	Płyny (co? ile?)	Objawy (obejmują objawy fizyczne, towarzyszące temu emocje i treść stomijną)
Śniadanie Godzina			
II śniadanie Godzina			
Obiad Godzina			
Podwieczorek Godzina			
Kolacja Godzina			
Przekąska (opcjonalnie) Godzina			

Nie rezygnuj z jedzenia poza domem

- Jeśli wybierasz się do restauracji przejrzyj menu na stronie internetowej.
- Powiedz organizatorom przyjęcia lub wydarzenia o swoich ograniczeniach dietetycznych.
- Staraj się zjeść małą porcję (mniejszą niż jesz na co dzień), poproś o spakowanie reszty i zabierz ją do domu.
- Ogranicz spożycie żywności, która potencjalnie mogłaby Ci zaszkodzić (posiłek o wysokiej zawartości tłuszczu, alkohol, nabiał), gdy tylko jest to możliwe.
- Rozważ posiłki, które możesz skomponować z wybranych przez siebie składników.

Dodatkowo możesz poprosić, aby:

- sosy zostały podane oddzielnie
- warzywa były ugotowane do miękkości
- zastąpić określone składniki, które uważasz, że mogą Ci zaszkodzić

Czy wiesz, że?...

Oprócz składu posiłku należy także zwrócić uwagę na rozmiar porcji. Żywność, której należy unikać, może nie powodować objawów niepożądanych, kiedy jest spożywana jako samodzielny posiłek i w niewielkiej ilości. Często „większe porcje” mogą powodować niepożądane objawy podczas gdy porcje „mniejsze” mogą być dobrze tolerowane. Jako regularny rozmiar porcji przyjmuje się: chleb zbożowy lub pełnoziarnisty – 1 porcja = 1 kromka, makaron pełnoziarnisty lub ryż brązowy (ugotowany) – 1/2 kubka. Możemy przyjąć, że jedzenie mniej niż podana wielkość porcji, to „mniejsza” porcja. Potraktuj tę ilość jako punkt wyjściowy. Każdy z nas jest inny i może być skłonny do tolerowania większych porcji.



Celebruj życie ciesząc się każdą chwilą

Poniższe wskazówki i pomysły mogą pomóc zarówno dzieciom jak i dorosłym w praktykowaniu pomocnych nawyków i utrzymaniu pozytywnego nastawienia, jeśli chodzi o jedzenie i picie z wyłonioną stomią. Oto kilka pomysłów:

1. Znajdź swój sposób zachęcający do regularnego nawadniania. Może to być nowa, ładna butelka na wodę, aplikacja przypominająca o wypiciu kolejnej szklanki czy też narysowanie lub naklejenie naklejki w dzienniczku żywności. Ważne, aby ten sposób działał na Ciebie. Wszystkie chwytaki dozwolone!
2. Policz do 15 podczas żucia jedzenia przed połyknięciem.
3. Jedz wspólne posiłki z innymi: z rodziną, przyjaciółmi lub współpracownikami, aby zacieśniać więzy i spowolnić proces jedzenia. Poniższe przykładowe pytania pozwolą Ci miło spędzić czas z bliskimi:
 - Za co jesteś dziś wdzięczny?
 - Co było dla Ciebie dzisiaj trudne i czego nauczyłeś się o sobie?
 - Czego chciałbyś się nauczyć? Gdzie chciałbyś pojechać? Z kim lubisz/planujesz się spotkać?
4. Uważne jedzenie może pomóc Ci się zrelaksować, cieszyć i docenić swój posiłek i chwilę. Możesz opisać tę aktywność młodszym dzieciom słowami: „spróbujmy jeść w zwolnionym tempie”.
 - Jeśli to możliwe, poświęć wystarczająco dużo czasu na posiłki. Przygotowanie jedzenia może stać się dla Ciebie częścią relaksującej codziennej rutyny.
 - Jedz wystarczająco często, aby Twój apetyt nie zmuszał Cię do szybszego jedzenia.
 - Użyj wszystkich zmysłów, zanim jeszcze przeniesiesz jedzenie do ust. Zwróć uwagę jak jedzenie wygląda i pachnie. Jakie myśli pojawiają się w związku z tym posiłkiem?

- Żuj powoli (policz do 15), a następnie skup się na tym, jak to jest, gdy połykasz jedzenie. Jakie myśli się teraz pojawiają?
- Jeśli dzielisz się posiłkiem z innymi, porozmawiajcie o swoich doświadczeniach związanych ze smakiem, zapachem i strukturą jedzenia.

Czy wiesz, że?...

Przekonania mogą napędzać Twoje objawy

Gdy myślisz o tym, że będziesz źle reagować na jedzenie, może to skutkować negatywną reakcją fizyczną lub wzrostem stresu i lęku. Pozwól sobie na to, aby Twoja ciekawość była silniejsza niż Twoje obawy i ciesz się życiem.

Słownik terminów:

Balonowanie worka: sytuacja, w której powietrze zostaje uwiecznione w worku, ponieważ układ trawienny produkuje gaz, powodując, że worek nadmucha się jak balon.

Bez laktozy: produkty mleczne, z których usunięto laktozę.

Błonnik nierozpuszczalny ≡: przyspiesza proces trawienia, w którym pokarm przemieszcza się przez żołądek i jelita. Powoduje, że stolec jest cięższy i nie rozpuszcza się w wodzie. Zwiększenie wagi stolca pomaga regulować wypróżnienia. Dodatkowa objętość żołądka zapewniona przez nierozpuszczalny błonnik może również pomóc poprawić uczucie sytości po jedzeniu. Zapoznaj się z „[✓ Produkty i ich właściwości](#)” i zwróć uwagę na wszystkie produkty oznaczone jako błonnik nierozpuszczalny.

Błonnik rozpuszczalny ⚡: błonnik pokarmowy, który pochłania wodę, tworząc substancję przypominającą żel w układzie pokarmowym. Występuje w takich produktach spożywczych, jak owoce i płatki owsiane, jęczmień, fasola, soczewica, groch oraz niektóre owoce i warzywa. Występuje również w babce płasznik, suplementie błonnika, który może być stosowany przez osoby z wyłonią kolostomią w celu zagęszczenia stolca. Błonnik rozpuszczalny pomaga również w regulowaniu poziomu glukozy we krwi i obniżaniu poziomu cholesterolu. Zapoznaj się z „[✓ Produkty i ich właściwości](#)”, aby sprawdzić listę produktów spożywczych z błonnikiem rozpuszczalnym oznaczonych symbolem.

Celuloza: celuloza składa się z szeregu cząsteczek cukru połączonych ze sobą w długi łańcuch. Jest to włókno, z którego zbudowane są ściany komórek roślinnych nadając im strukturę i sztywność. Celuloza jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania naszego układu trawiennego. Chociaż nie jest trawiona przez nasze enzymy trawienne, pełni wiele istotnych funkcji: zwiększa objętość i miękkość stolca, co ułatwia regularne wypróżnianie i zapobiega zaparciom; reguluje poziom cukru we krwi poprzez spowolnienie wchłaniania glukozy; zapewnia uczucie sytości, co może pomóc w kontrolowaniu wagi ciała; pomaga w utrzymaniu zdrowej mikroflory jelitowej, co wpływa na nasze ogólne zdrowie.

Choroba zapalna jelit (IBD): choroba zapalna jelit (IBD) to termin określający dwa schorzenia (chorobę Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego), które charakteryzują się przewlekłym zapaleniem przewodu pokarmowego. Długotrwały stan zapalny powoduje uszkodzenie przewodu pokarmowego.

Dyplomowany dietetyk (dietetyk): specjaliści medyczni, którzy są certyfikowanymi ekspertami w dziedzinie żywności i żywienia, udzielającymi indywidualnych porad dietetycznych.

Elektrolity: minerały, które przenoszą ładunek elektryczny i mają wiele ważnych ról, w tym nawodnienie, regulację funkcji nerwów i mięśni, równoważenie kwasowości krwi i ciśnienia oraz pomoc w naprawie uszkodzonej tkanki. Poziom elektrolitów można określić za pomocą badania krwi.

Choroba Leśniowskiego-Crohna: przewlekła zapalna choroba jelit, która powoduje stan zapalny przewodu pokarmowego. Może ona dotyczyć dowolnej części przewodu pokarmowego od ust do odbytu, ale najczęściej występuje na końcu jelita cienkiego.

FODMAP: jeden z grupy związków, o których uważa się, że przyczyniają się do objawów zespołu jelita drażliwego i podobnych zaburzeń żołądkowo-jelitowych. Termin ten jest używany głównie w odniesieniu do diety, która jest uboga w te związki (które są głównie rodzajami węglowodanów).

Gęstość energetyczna: jest to ilość energii zawarta w określonej wadze pożywienia (liczba kalorii na gram).

Ileostomia: chirurgicznie wytworzone połączenie między jelitem cienkim i skórą na brzuchu, w którym koniec lub pętla dolnej części jelita cienkiego, zwana jelitem krętym, zostaje wyprowadzona na powierzchnię jamy brzusznej w celu utworzenia stomii lub przetoki, skąd treść z jelita cienkiego może wydostawać się do systemu worka stomijnego.

Jelito kręte (łac. ileum): ostatnia część jelita cienkiego. Łączy się z jelitem ślepym (pierwsza część jelita grubego). Jelito kręte pomaga trawić pokarm pochodzący z żołądka i innych części jelita cienkiego. Wchłanianie składniki odżywcze i wodę z pożywienia, aby mogły być wykorzystane przez organizm.

Jelito grube: jelito grube to końcowy odcinek przewodu pokarmowego. Jego podstawową funkcją jest przesuwanie mas kałowych w kierunku odbytnicy. Ten odcinek jelita odpowiada także za wchłanianie zwrotne wody i elektrolitów z częściowo strawionego pokarmu – to tu wchłania się nawet 90 proc. wody z treści pokarmowej. Pozostały materiał, stałe odpady zwane kałem, przemieszczają się przez jelito grube do odbytnicy i opuszczają organizm przez odbyt.

Kolostomia: chirurgicznie wytworzone połączenie między jelitem grubym i skórą na brzuchu. W trakcie operacji koniec jelita jest wyprowadzony na powierzchnię brzucha tworząc stomię (sztuczny otwór na powierzchni brzucha). W przeciwieństwie do odbytu, stomia nie posiada mięśni, które pozwoliłyby na kontrolę uwalniania treści jelitowej. Dlatego też treść stomijna wydalana jest w sposób niekontrolowany i musi być gromadzona w worku stomijnym.

Mikrobiom jelitowy: odnosi się do społeczności mikroorganizmów, które żyją razem w jelitach i składa się z miliardów bakterii, grzybów i innych drobnoustrojów. Odgrywają ważną rolę w wielu aspektach Twojego zdrowia, m.in. wspomagają trawienie i korzystnie wpływają na układ odpornościowy. Znaczącą rolę w utrzymaniu równowagi mikrobiomu odgrywają prebiotyki i probiotyki.

Nawodnienie: przyjmowanie odpowiedniej ilości wody, płynów i elektrolitów w celu zachowania zdrowia.

Niedrożność jelit: zablokowanie jelita cienkiego lub grubego, które może być potencjalnie niebezpiecznym stanem. Osoba z całkowitą niedrożnością nie wydalą stolca ani gazów. Osoba z częściową niedrożnością może mieć płynny stolec i niewielką ilość gazów. Objawy niedrożności obejmują ból brzucha, nudności, wymioty, obrzęk brzucha i uczucie, że nie chcesz/możesz jeść.

Niedożywienie: stan, który powstaje, gdy ktoś nie otrzymuje wystarczającej ilości składników odżywczych z diety. Może wynikać z niedoboru kalorii, białka, węglowodanów, witamin lub minerałów.

Odwodnienie: występuje, gdy zużywasz lub tracisz więcej płynów niż przyjmujesz. Powoduje, że organizm nie ma wystarczającej ilości wody i innych płynów, aby wykonywać swoje normalne funkcje. Odczuwanie pragnienia, zmęczenia i osłabienia to niektóre z objawów odwodnienia.

Pielęgniarki stomijne: mają doświadczenie w leczeniu stomii, w tym kolostomii.

Prebiotyki: rodzaje błonnika pokarmowego, które odżywiają „dobre” bakterie (normalną mikroflorę) w jelitach. Pomagają bakteriom jelitowym wytwarzać składniki odżywcze dla komórek jelita grubego, co prowadzi do zdrowszego układu trawiennego. Korzeń cykorii, cebula, czosnek, płatki owsiane i chleb pszenny to przykłady produktów o wysokiej zawartości prebiotyków.

Probiotyki: żywe kultury bakterii korzystne dla jelit, które są naturalnie wytwarzane w procesie fermentacji w produktach spożywczych, takich jak jogurt czy kiszona kapusta. Mają one na celu utrzymanie lub poprawę „dobrych” bakterii (normalnej mikroflory) w jelitach. Można je znaleźć jako suplement diety w formie tabletek i jako dodatkowy składnik w produktach spożywczych, takich jak napoje zdrowotne czy jogurt.

Skrobia oporna: skrobia oporna to rodzaj węglowodanów, które nie są trawione w jelicie cienkim. Zamiast tego fermentują w jelicie grubym i odżywiają korzystne bakterie jelitowe. Ten rodzaj skrobi zapewnia liczne korzyści zdrowotne i ma mniej kalorii niż zwykła skrobia.

Stomia: chirurgicznie wytworzone połączenie między przewodem pokarmowym (jelitem cienkim albo grubym) lub układem moczowym i skórą na brzuchu. Umożliwia ona wydalanie treści jelitowej lub moczu w przypadkach, gdy z różnych przyczyn wydalanie drogą naturalną zostało uniemożliwione lub utrudnione. Inne nazwy stomii z jakimi możesz się spotkać to: przetoka, sztuczny odbyt, odbyt brzuszny.

Weganin: osoba, która nie spożywa żadnej żywności pochodzącej od zwierząt i która zazwyczaj nie używa innych produktów zwierzęcych.

Wegetarianin: osoba, która nie je mięsa, a czasami innych produktów zwierzęcych, zwłaszcza ze względów moralnych, religijnych lub zdrowotnych.

Worek (worek stomijny, wyrób stomijny):

urządzenie medyczne, które pozwala na wydalanie produktów przemiany materii (np. moczu, kału) w sytuacji, kiedy proces ten nie może zachodzić w sposób naturalny. Worek jest połączony bezpośrednio ze skórą lub przylepcem stomijnym.

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego (UC): jest to rodzaj zapalnej choroby jelit (IBD), która atakuje jelito grube (określnicę) lub/i odbytnicę i powoduje podrażnienie, obrzęk i rany zwane wrzodami na wyściółce jelita grubego. Zapalenie to powoduje powstawanie małych owrzodzeń zwanych owrzodzeniami na wyściółce okrężnicy. Stan zapalny powoduje, że komórki na powierzchni wyściółki jelita grubego obumierają, tworząc wrzody.

Zablokowanie stomii: stan, kiedy coś blokuje stomię, uniemożliwiając wypróżnienie. Zablokowanie może być częściowe (niewielka ilość stolca może wydostać się) lub całkowite (nie może wydostać się żaden stolec).

Zespół jelita drażliwego (IBS): szeroko rozpowszechniona choroba obejmująca nawracające bóle brzucha i biegunkę lub zaparcia, często związana ze stresem, depresją, lękiem lub wcześniejszą infekcją jelit.

Zespół krótkiego jelita (SBS): poważne schorzenie, w którym pacjenci nie są w stanie wchłonąć wystarczającej ilości składników odżywczych i płynów z pożywienia, z powodu chirurgicznego usunięcia dużej części jelit.



Bibliografia

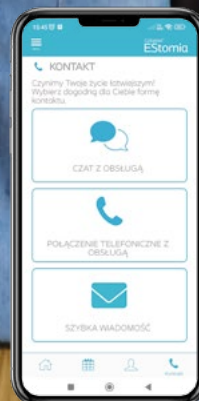
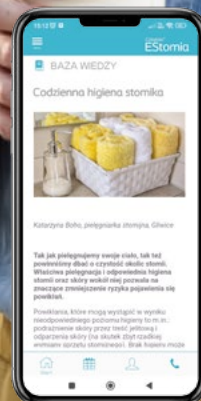
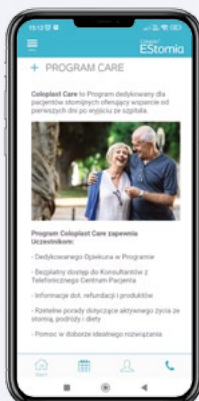
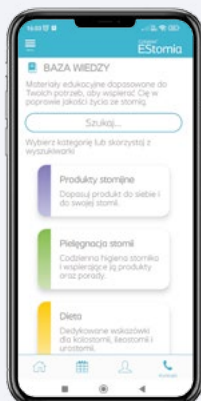
1. Ostomy Canada Society. (2023). Our mission, history and work. Retrieved from: Our mission, history and work - Ostomy Canada Society
2. Ma H, Li X, Yang H, Qiu Y, Xiao W. (2022). The Pathology and Physiology of Ileostomy. *Front Nutr.*, 9(842198).
3. Jakub Żółkiewicz, Aleksandra Marzec, Marek Ruszczyński, and Wojciech Feleszko. (2020). Postbiotics—A Step Beyond Pre- and Probiotics. *Nutrients*, 12(8): 2189.
4. Hang-Yu Li, Dan-Dan Zhou, Ren-You Gan, Si-Yu Huang, Cai-Ning Zhao, Ao Shang, Xiao-Yu Xu, and Hua-Bin Li. (2021). Effects and Mechanisms of Probiotics, Prebiotics, Synbiotics, and Postbiotics on Metabolic Diseases Targeting Gut Microbiota: A Narrative Review. *Nutrients*, 13(9), 3211.
5. Okamura T, Hashimoto Y, Majima S, Senmaru T, Ushigome E, Nakanishi N, Asano M, Yamazaki M, Takakuwa H, Hamaguchi M, Fukui M. (2021). Trans Fatty Acid Intake Induces Intestinal Inflammation and Impaired Glucose Tolerance. *Front Immunol.*, 12: 669672.
6. Moore S. (2015). Medication absorption for patients with an ileostomy. *British Journal of Nursing*, 24.
7. Zanni G, Wick J. (2006). Ostomy Care and the Consultant Pharmacist. *The Consultant Pharmacist*, 21(4), 262-74.
8. Atkins R. (2015). Medications and the Ostomate. *The Consultant Pharmacist*, 30(7), 407-12.
9. Michońska I, Polak-Szczybyło E, Sokal A, Jarmakiewicz-Czaja S, Stępień AE, Dereń K. (2023). Nutritional Issues Faced by Patients with Intestinal Stoma: A Narrative Review. *J Clin Med*, 12(2), 510.
10. Mitchell A, England C, Perry R, Lander T, Shingler E, Searle A, Atkinson C. (2021). Dietary management for people with an ileostomy: a scoping review. *JBIM Evid Synth*, (9), 2188-2306.
11. Siti Nurshabani Salleh, Ahmad Adli Hamizi Fairus, Mohd Nizam Zahary, Naresh Bhaskar Raj and Abbe Maleyki, Mhd Jalil. (2019). Unravelling the Effects of Soluble Dietary Fibre Supplementation on Energy Intake and Perceived Satiety in Healthy Adults: Evidence from Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised-Controlled Trials. *Foods*, 8(1), 15.
12. Crocetti D, Velluti F, La Torre V, Orsi E, De Anna L, La Torre F. Psyllium fiber food supplement in the management of stoma patients: results of a comparative prospective study. *Tech Coloproctol*. 2014;18(6):595-6
13. Public knowledge of dehydration and fluid intake practices: variation by participants' characteristics. *BMC Public Health*. 2018; 18: 1346. Naila A. Shaheen, Abdulrahman A. Alqahtani, Hussam Assiri, Reem Alkhodair and Mohamed A. Hussein
14. Messaris E, Sehgal R, Deiling S, Koltun WA, Stewart D, McKenna K, et al. Dehydration is the most common indication for readmission after diverting ileostomy creation. *Dis Colon Rectum* 2012;55(2):175-80
15. Nagle D, Pare T, Keenan E, Marcet K, Tizio S, Poylin V. (2012). Ileostomy pathway virtually eliminates readmissions for dehydration in new ostomates. *Dis Colon Rectum*, 55(12), 1266-72
16. Arenas Villafranca JJ, Lopez-Rodríguez C, Abileś J, Rivera R, Gañdara Adán N, Utrilla Navarro P. (2015). Protocol for the detection and nutritional management of highoutput stomas. *Nutrition Journal*, 14(1), 45.
17. Rowe KM, Schiller LR. (2020). Ileostomy diarrhea: Pathophysiology and management. *Proc (Bayl Univ Med Cent)*, 33(2), 218-226.
18. Cisler JJ, Buchman AL. (2015). Intestinal adaptation in short bowel syndrome. *J Investig Med*, 53(8), 402.
19. Parrish, C. R., Bridges, M., Nasser, R. (2019). High Output Ileostomies: The Stakes are Higher than the Output. *Practical gastroenterology*. Series 190.
20. Berti-Hearn L, Elliott B. (2019). Ileostomy care: a guide for homecare clinicians. *Home Healthc Now*. 37(3), 136-44.
21. Jayaprakash A, Creed T, Stewart L, Colton B, Mountford R, Standen G, Probert C. (2004). Should we monitor vitamin B12 levels in patients who have had end-ileostomy for inflammatory bowel disease? *Int J Colorectal Dis.*, 19(4), 316-8.

Oдноśniki z sekcji „Zapobiegaj problemom i kontroluj objawy”.

- Burch J. Providing information and advice on diet to stoma patients. (2011). *Br J Community Nurs*, 16(10), 479-84.
- Cronin E. (2013). Dietary advice for patients with a stoma. *Gastrointest Nurs*, 11(3), 14-24.
- McDonald PJ, Fazio VW. (1988). What can crohn's patients eat? *Eur J Clin Nutr*, 42(8), 703-8.
- Mitchell A, England C, Perry R, Lander T, Shingler E, Searle A, Atkinson C. (2021). Dietary management for people with an ileostomy: a scoping review. *JBIM Evid Synth*, 19(9), 2188-2306.
- Fulham J. (2008). Providing dietary advice for the individual with a stoma. *Br J Nurs*, 17(2), S22-7.
- Berti-Hearn L, Elliott B. (2019). Ileostomy care: a guide for homecare clinicians. *Home Healthc Now*, 37(3):136-44.
- St-Cyr D, Gilbert D. (2011). [Living with an ostomy]. *Perspect Infirm*, 8(6), 43-7. French.
- Berti-Hearn L, Elliott B. (2019). Ileostomy care: a guide for homecare clinicians. *Home Healthc Now*, 37(3), 136-44
- Cronin E. (2013). Dietary advice for patients with a stoma. *Gastrointest Nurs*, 11(3), 14-24.
- United Ostomy Association of America Ostomates. (2nd Ed). (2022). *Eating with an ostomy: A Comprehensive Nutrition Guide for Those Living with an Ostomy*. Retrieved from Eating with an Ostomy
- Winham and Hutchins. (2011). Perceptions of flatulence from bean consumption among adults in 3 feeding studies. *Nutrition Journal*, 10, 128.
- Dizer B, Iyigun E, Dag UDB, Safak DH. (2011). The importance of nutrition in patients with stoma. *SENDROM*, 23(4-6), 91-6.
- Arenas Villafranca JJ, Lopez-Rodríguez C, Abileś J, Rivera R, Gañdara Adán N, Utrilla Navarro P. (2015). Protocol for the detection and nutritional management of highoutput stomas. *Nutr J*, 14(1), 45.
- Nagle D, Pare T, Keenan E, Marcet K, Tizio S, Poylin V. (2012). Ileostomy pathway virtually eliminates readmissions for dehydration in new ostomates. *Dis Colon Rectum*, 55(12), 1266-72.
- Michońska I, Polak-Szczybyło E, Sokal A, Jarmakiewicz-Czaja S, Stępień AE, Dereń K. (2023). Nutritional Issues Faced by Patients with Intestinal Stoma: A Narrative Review. *J Clin Med*, 12(2), 510.
- Mitchell A, England C, Perry R, Lander T, Shingler E, Searle A, Atkinson C. (2021). Dietary management for people with an ileostomy: a scoping review. *JBIM Evid Synth*, 19(9), 2188-2306.
- Fulham J. (2008). Providing dietary advice for the individual with a stoma. *Br J Nurs*, 17(2), S22-7.

EStomia

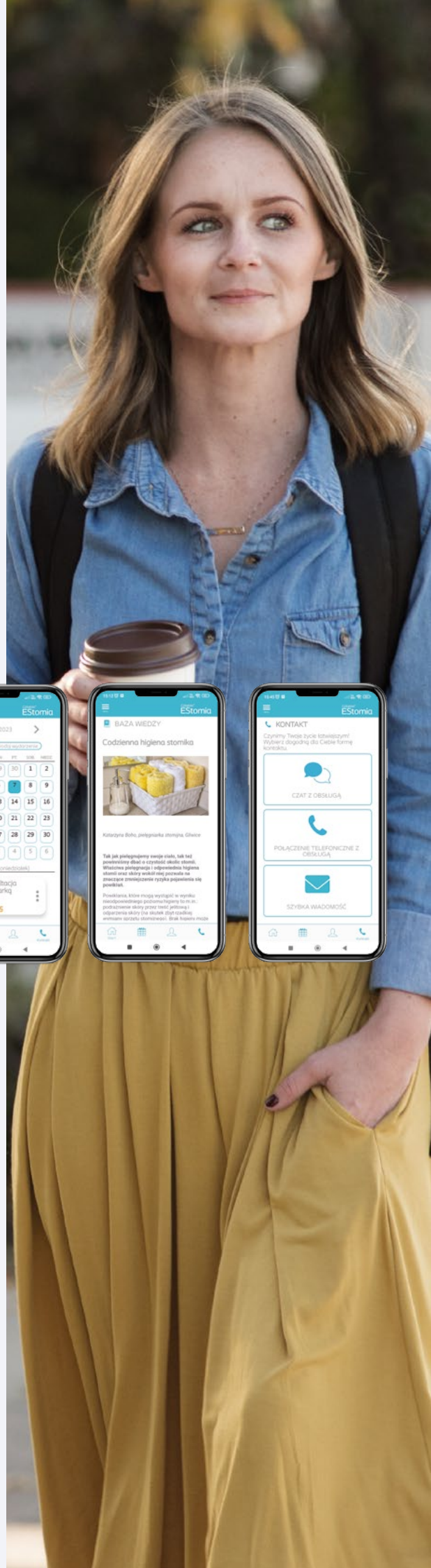
Aplikacja mobilna, dzięki której otrzymasz wsparcie w codziennym życiu ze stomią.



Pobierz **bezpłatnie**
aplikację **EStomia!**

Znajdziesz ją w sklepie z aplikacjami na
Twoim smartfonie/tablecie.

Kliknij:



Jesteśmy tu, aby Cię wspierać!

Wiemy, że stomia zmienia życie. Życie ze stomią to nie tylko codzienne praktyczne czynności związane ze zmianą worka, ale także radzenie sobie z emocjami.

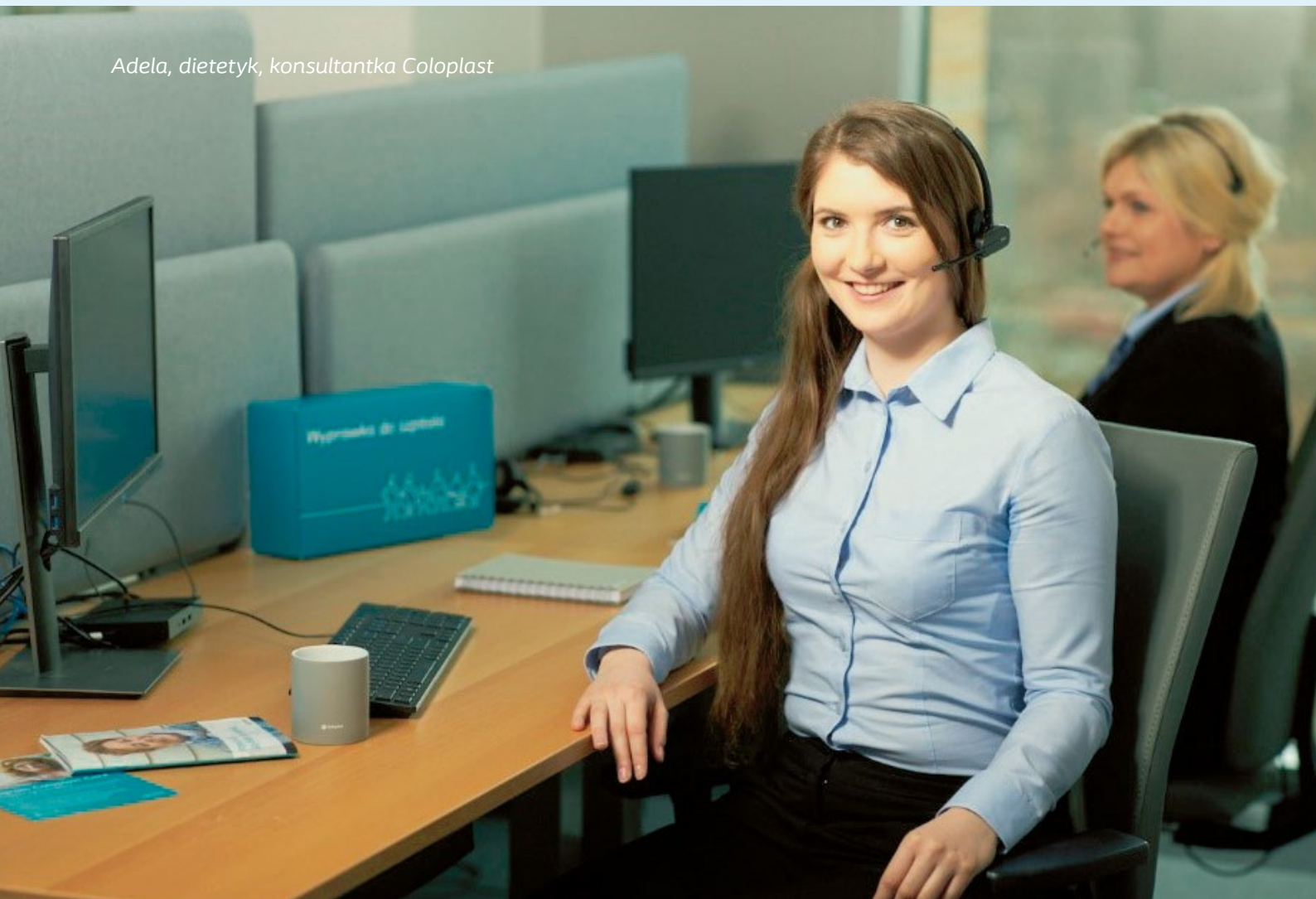
Dlatego stworzyliśmy Coloplast® CARE – bezpłatny program wsparcia dla osób ze stomią – w którym oferujemy aktualne informacje oraz spersonalizowane wsparcie, abyś mógł żyć tak, jak chcesz.

Skontaktuj się z naszymi konsultantami!

Kliknij w aktywny link i odwiedź stronę internetową, aby zarejestrować się w programie CARE.

www.coloplast.pl/care

Adela, dietetyk, konsultantka Coloplast



Firma Coloplast zrodziła się z pasji, ambicji i zaangażowania. Powstała dzięki pielęgniarce pragnącej pomóc swojej siostrze.

Kierując się empatią, naszą misją jest ułatwianie życia osobom z problemami z zakresu intymnej opieki zdrowotnej. Przez dziesięciolecia pomogliśmy milionom ludzi żyć bardziej niezależnie i nadal to robimy dostarczając innowacyjne produkty i usługi.

Na całym świecie nasze obszary działalności stanowią: opieka stomijna, opieka urologiczna, opatrunki, urologia interwencyjna oraz opieka dla osób po laryngektomii i tracheotomii.



Telefoniczne
Centrum Pacjenta
Coloplast:
800 300 300

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o produktach Coloplast lub masz pytania skontaktuj się z nami pod bezpłatnym numerem Telefonicznego Centrum Pacjenta Coloplast: **800 300 300** czynnym od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00

www.coloplast.pl | www.sklepcoloplast.pl



coloplast PL



coloplast.pl



Coloplast Polska

Producent: Coloplast A/S.

Podmiot prowadzący reklamę: Coloplast Sp. z o.o., ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa, www.coloplast.pl

Logo Coloplast jest zastrzeżonym znakiem towarowym stanowiącym własność Coloplast A/S.
©08/2024 Wszystkie prawa zastrzeżone. 122/OC/EDU/BM/P/10/2024

