

Dieta u pacjenta z wyłonią stomią.

Agnieszka Filipczyk

Coloplast®
Professional

Przyjmowanie pokarmów i trawienie ich jest jedną z naszych podstawowych czynności życiowych. Jest koniecznością, ale powinna sprawiać nam przyjemność.

Żle prowadzona dieta może być uciążliwa, szczególnie dla osób z przetokami jelitowymi typu kolostomia i ileostomia. Po operacji dochodzi do znacznego skrócenia drogi obrabiania i przetwarzania pokarmu oraz do wydobywania się treści jelitowej na zewnątrz przez nienaturalny otwór w powłokach brzusznych.

Pomimo tych trudności, przy stosowaniu zasad racjonalnego odżywiania, można normalnie funkcjonować i zmniejszyć nieprzyjemne odczucia.

Układ pokarmowy każdego człowieka składa się z kilku części. Ja postaram się skupić na przybliżeniu tego jak funkcjonują jelita.

Po spożyciu pokarmu następuje jego strawienie i wydalenie z organizmu niestrawionych resztek pokarmowych. Odpowiada za to jelito, które składa się z dwóch części: jelita cienkiego i jelita grubego.

Pożłknięty pokarm przez przełyk, żołądek i dwunastnicę trafia do jelita cienkiego. Jelito cienkie jak sama nazwa mówi ma niewielką średnicę, ale jest długie i ma ok. 4-6 m. Dzięki kosmkom jelitowym zachodzą główne procesy trawienia i wchłaniania. Pokarm następnie przesuwa się do jelita grubego, które ma większą średnicę od jelita cienkiego, ale jest krótsze i ma ok 1,5 m.

Trawienie i wchłanianie spożytego pokarmu do krwioobiegu odbywa się w jelicie cienkim, w jelicie grubym natomiast odbywa się wchłanianie wody i formowanie stolca.

Bezpośrednio po wyłonięciu przetoki jelitowej pacjent powinien obserwować swój organizm przy wprowadzaniu nowych pokarmów, tak jak w przypadku żywienia początkowego u dzieci, aby wiedzieć, które pokarmy dobrze toleruje, a które powodują zaburzenia trawienia.

Stomia jelitowa nie jest chorobą, w związku z czym nie ma konieczności stosowania specjalnej diety, lecz należy pamiętać że tolerancja pokarmów po zabiegu jest sprawą indywidualną.

Dieta po zabiegu wyłonięcia stomii jelitowej powinna być tak dobrana aby nie powodowała biegunek ani zaparc, powinna być zdrowa i zróżnicowana.

Dzięki właściwemu odżywianiu i zdrowemu trybowi życia jesteście w stanie dobrze funkcjonować.



1. Należy pić dużo wody.

Woda jest niezbędna do życia i prawidłowego funkcjonowania. Powinno się pić jej około 2 litrów dziennie. Osoby ze stomią, a w szczególności ileostomią, które tracą dużą ilość płynów powinny regularnie ją uzupełniać aby zapobiec odwodnieniu organizmu.

Oznaki odwodnienia:

- suchość w ustach lub na języku
- rzadsze oddawanie moczu i jego ciemna barwa
- osłabienie
- zawroty głowy
- skurcze w nogach
- mrowienie w dłoniach i stopach

**W PRZYPADKU STWIERDZENIA U SIEBIE
OZNAK ODWODNIENIA NATYCHMIAST
SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM I ZWIĘKSZ
ILOŚĆ SPOŻYWANYCH PŁYNÓW.**

2. Należy jeść posiłki regularnie.

Optymalne odstępy pomiędzy posiłkami powinny wynosić 3-4 h, wtedy najlepiej przyswajane są składniki odżywcze, a przewód pokarmowy pracuje sprawniej i produkuje mniejszą ilość gazów.

3. Należy dokładnie gryźć i przeżuwać pokarm.

Brak dużej części jelita sprawia iż enzymy trawienne wolniej trawią duże kawałki pożywienia i to co jemy jest wykorzystywane w znacznie mniejszym stopniu. Jelito cienkie ma małą średnicę i jeśli połknimy duży kęs enzymy trawienne nie zdążą go rozłożyć, co może doprowadzić do zablokowania światła jelita. Szczególnie dokładnie należy rozgryzać produkty takie jak: orzechy, pestki i nasiona, popcorn, skórki owoców i warzyw, suszone owoce, groch, fasolę.



4. Należy zapewnić odpowiednią ilość błonnika w diecie.

Bogatym źródłem błonnika są warzywa i owoce. Ich spożycie wpływa na dobrą pracę jelit i zapobiega zaparciom.

5. Produkty, które powinno się ograniczyć w ileostomii:

- pieczywo pełnoziarniste
- gruboziarniste kasze
- napoje gazowane
- kawę
- groch i fasolę,
- produkty pochłaniające wodę np. suszone owoce
- pokarmy wysokotłuszczowe
- produkty smażone lub pieczone



6. Produkty, które należy spożywać:

- produkty wysokobiałkowe: mięso ryb, jajka, ser
- produkty z zawartością węglowodanów: chleb, ziemniaki, makaron, biały ryż
- delikatnie gotowane warzywa np. marchew lub miksowane owoce
- produkty, które wzbogacą florę bakteryjną np. jogurt naturalny



7. Posiłki powinny być przygotowane metodą gotowania w wodzie, na parze, duszone lub pieczone w rękawie bez tłuszczu.

Często dieta po zabiegu operacyjnym wyłonienia stomii nie wymaga żadnych zmian, o ile zachowane są zasady zdrowego żywienia. Osoby ze stomią powinny odżywiać się w sposób racjonalny i zdrowy, unikać potraw tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych, a w zależności od potrzeby spożywać produkty i potrawy, które pomagają w pozbyciu się przykrych dolegliwości.



Agnieszka Filipczyk

Od ponad 20 lat pracuję w Szpitalu Zakonu Bonifratrów w Krakowie, na Oddziale Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej. Jestem pielęgniarką opatrunkową, zabiegową i stomijną. Lubię pracę, którą wykonuję, a szczególnie fascynuje mnie chirurgia. Swój zawód, a później oddział chirurgiczny, wybrałam świadomie. Pacjentom, którzy przebywają na oddziale towarzyszę na co dzień i opiekuję się nimi. Pomagam w doborze odpowiedniego sprzętu i wspieram w codziennym funkcjonowaniu również po powrocie do domu.

Aby być jak najlepszym wsparciem dla pacjenta i poprowadzić go jak najlepiej od początku jego życia ze stomią, stale poszerzam swoją wiedzę na temat pielęgnacji i opieki stomijnej. Uczestniczę w różnych kursach, szkoleniach i konferencjach. Prywatnie lubię jazdę na rowerze, a zimą na nartach, dobry film, ciekawą książkę. Pasjonują mnie góry, morze i zwiedzanie nowych miejsc.
