

Podstawowe aspekty żywienia w przypadku pacjentów ze stomią jelitową

Anna Sienicka

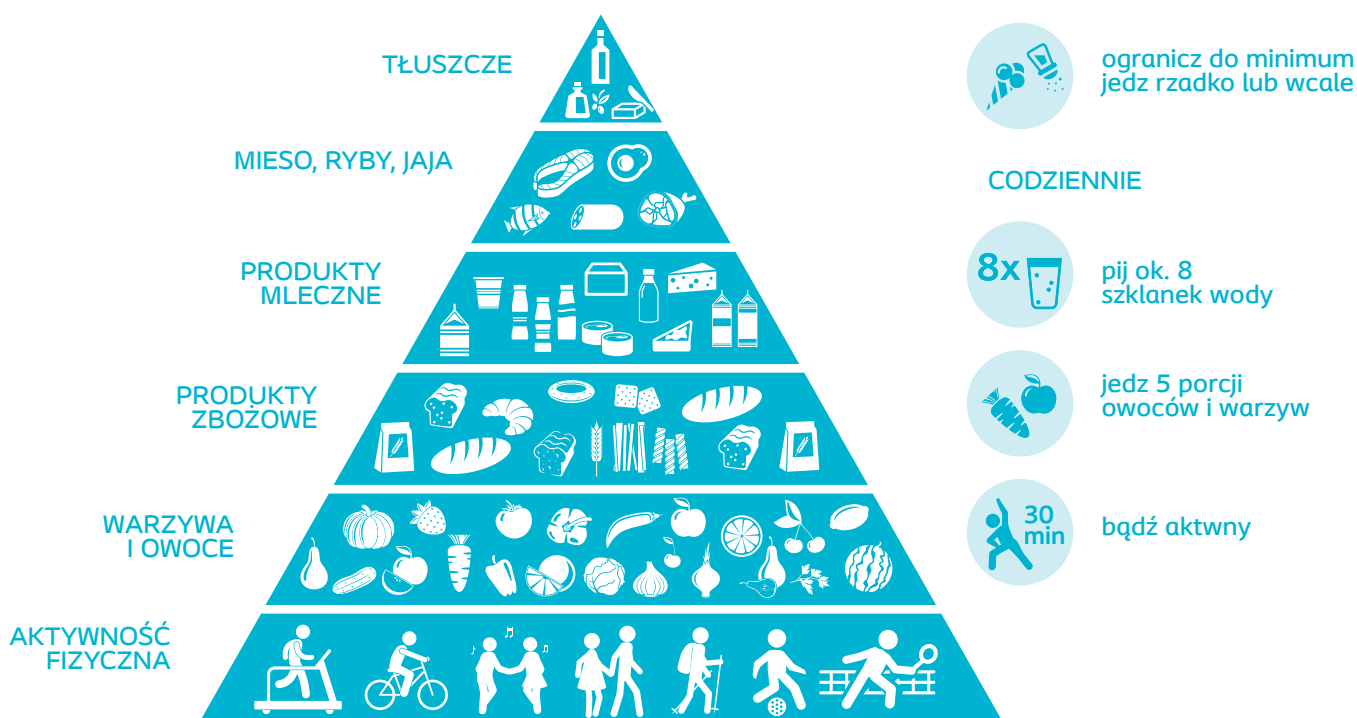
Coloplast®
Professional

Jak istotny wpływ na organizm człowieka ma odżywianie wie każdy z nas, bo przecież „aby żyć trzeba jeść”. Pamiętać należy jednak, że pożywienie może być zarówno lekiem jak i „trucizną”. Organizm do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje odpowiedniej ilości substancji odżywczych w odpowiednich proporcjach. Składniki dostarczane w nadmiarze mogą szkodzić i powodować powstanie wielu chorób cywilizacyjnych takich jak: cukrzyca, miażdżyca, otyłość. Dostarczanie organizmowi zbyt małej ilości składników spowoduje niedożywienie, a w konsekwencji wyniszczenie organizmu. Odżywianie chorego z wyłonioną stomią w zasadzie nie różni się od zdrowego odżywiania, czyli przyjmowania substancji korzystnych dla zdrowia w celu zapewnienia jego poprawy i zmniejszenia ryzyka wystąpienia chorób w tym chorób dieto-zależnych.

Składniki odżywcze to: białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy, a także składniki mineralne (makro i mikroelementy). Uważa się, że udział tych składników w pokrywaniu dziennego

zapotrzebowania energetycznego powinien być następujący: węglowodany – ok. 55-60%, białka – ok. 20%, tłuszcze – ok. 30%. Zapotrzebowanie na witaminy różni się w zależności od płci, wieku czy aktywności fizycznej. Powszechnie wiadomo, że najbogatszym źródłem witamin są świeże warzywa i owoce. Należy jednak pamiętać, że niektóre z witamin (jak choćby witamina A) występują wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego.

Makroelementy to substancje, których dzienne zapotrzebowanie wynosi ponad 100 mg. Zaliczają się do nich: wapń, fosfor, magnez, potas, sód, siarka, węgiel, tlen, wodór czy azot. Mikroelementy to: jod, fluor, żelazo, miedź, cynk, selen, mangan, kobalt, molibden, chrom. Zapotrzebowanie na te pierwiastki z definicji wynosi poniżej 100 mg na dobę. Aby określić, jakie produkty należy jeść często, a jakie rzadziej można sięgnąć po piramidę zdrowego żywienia. Im bliżej podstawy piramidy znajduje się dany produkt, tym częściej powinniśmy po niego sięgać.



U podstawy piramidy leży aktywność

fizyczna. Każda forma ruchu jest dobra, spacer czy wchodzenie po schodach – wszystko zależy od wieku, stanu zdrowia i kondycji. Pierwszy poziom żywienia to warzywa i owoce w stosunku 4:1. Powinniśmy spożywać więcej warzyw, minimum 400 gramów dziennie, a mniej owoców – ok. 100 gramów dziennie. Drugie piętro piramidy zajmują pełnoziarniste produkty zbożowe takie jak pieczywo, kasze, makarony i płatki zbożowe.

Na trzecim poziomie znajdują się mleko i przetwory mleczne. Powinniśmy kłaść nacisk na to, żeby był to nabiał z mniejszą zawartością tłuszczu. Przyjmuje się, że należy spożywać ok. 2 porcji produktów z tej grupy dziennie. Przy czym lepiej, żeby były to produkty fermentowane aniżeli słodkie ponieważ wiele dorosłych osób nie toleruje laktozy. Stawiamy więc na kefir, jogurt i maślanekę. Zdrowe przetwory mleczne dobroczynnie wpływają na florę bakteryjną jelit, ponieważ są bogate w szczepy bakterii kwasu mlekowego. Są źródłem probiotyków i pełnią niezwykle ważną funkcję w naszym organizmie. Uszczelniają jelita i zapobiegają dostawaniu się resztek niestrawionych pokarmów do krwi. Wspomagają oczyszczanie organizmu z toksyn i wzmacniają odporność.

Następne piętro stanowią mięso, ryby, rośliny strączkowe i jajka. W modelowym sposobie odżywiania powinniśmy jeść jedną porcję tych produktów w ciągu dnia. Jeśli zdecydujemy się na kawałek mięsa na obiad, to na kolację już nie jemy ryb ani jajek. W diecie tygodniowej mięso powinniśmy jeść 3 razy w tygodniu, rybę i rośliny strączkowe 2 razy w tygodniu. Na szczycie piramidy znajdują się zamienniki słodczy: orzechy, pestki owoców i owoce suszone, a także oleje roślinne. Są one źródłem tak zwanego dobrego tłuszczu – a ten w zdrowym żywieniu jest niezbędny.

Bardzo ważna jest odpowiednia podaż

płynów. Jeżeli nie ma przeciwwskazań, to średnio powinniśmy wypijać około 2 litrów wody. Jest ona niezbędna do prawidłowego przebiegu procesu trawienia, transportowania składników odżywczych i usuwania produktów przemiany materii. Istotną funkcją wody jest również udział w regulacji temperatury ciała.

Przyjmuje się, że model idealny to 5 posiłków spożywanych co 3-4 godziny. Ostatni posiłek powinniśmy zjeść 2-3 godziny przed snem zaś pierwszy najpóźniej godzinę od wstania z łóżka.

Edukując pacjenta z wyłonią stomią powinniśmy udzielić mu kilku istotnych wskazówek. Ważne jest, żeby obserwować swój organizm i modyfikować jadłospis w zależności od tolerancji spożywanych produktów. Część pacjentów wraca do swoich przyzwyczajen żywieniowych sprzed operacji i nie zgłasza żadnych dolegliwości, a część musi zmodyfikować swoje nawyki żywieniowe. W zależności od rodzaju stomii wskazówki te różnią się.

Pacjenci z wyłonią ileostomią powinni zwracać uwagę na ilość oddawanych stolców, utratę wody i soli mineralnych. Aby ich nie tracić w nadmiernych ilościach można spożywać więcej produktów słonych. Należy ograniczyć przyjmowanie błonnika ponieważ może on pobudzać jelito cienkie do nadmiernej pracy i powodować biegunki. Należy również mieć na uwadze produkty, które nie ulegają całkowitemu strawieniu, aby nie zablokowały stomii.

Pacjenci z kolostomią powinni dbać o odpowiednie nawodnienie i spożywanie dużej ilości błonnika, aby uniknąć zaparc i późniejszych powikłań okołostomijnych (np. przepukliny).

Pacjenci z wyłonią urostomią powinni ograniczyć spożycie soli, szczawianów oraz czerwonego mięsa, które zawiera dużo puryn, ponieważ wszystkie te składniki przyczyniają się do powstawania kamicy moczowej. Prawidłowe nawodnienie również jest bardzo ważne.

Pacjent posiadający stomię, aby uniknąć problemów z wystąpieniem biegunek, zaparc czy nadmiernej produkcji gazów, powinien znać produkty, które mogą nasilać lub łagodzić takie dolegliwości. Wśród takich produktów są produkty powodujące nadmierną produkcję gazów: rośliny strączkowe, kapusta, kalafior, ogórek, cebula, mleko, czekolada, napoje gazowane, alkohol. Produkty, które mogą likwidować nieprzyjemny zapach stolca i gazów to między innymi: żurawina, napoje mleczne fermentowane, pietruszka. Ryż biały gotowany, zielone banany, przetarta gotowana marchew i woda są wskazane przy występowaniu biegunki. Produkty powodujące nieprzyjemny zapach gazów i stolca to: jajka, cebula, czosnek, kapusta, szparagi. Do produktów, które mogą zmienić kolor stolca zalicza się: buraki, barwniki żywności, leki zawierające żelazo. Produkty, które pobudzają jelito do wypróżnienia: ostre przyprawy, otręby, surowe warzywa, suszone

śliwki, mleko. Ich przeciwnieństwem są: orzechy, białe włókna pomarańczy, grzyby, skórka jabłka, kukurydza. Produkty pozwalające uniknąć zaparc: świeże owoce, soki owocowe, gotowane owoce i warzywa, kawa, woda.

Cały proces trawienia pokarmu rozpoczyna się w jamie ustnej, więc bardzo ważne jest także dokładne gryzienie i rozdrabnianie pokarmu, brak pośpiechu podczas jedzenia, unikanie stresu i delektowanie się posiłkiem. Wówczas jelita pracują prawidłowo, nie gromadzą się nadmiernie gazy, a proces wchłaniania substancji pokarmowych przebiega bez zakłóceń.

Podsumowując:

Sposób żywienia osoby z wyłonią stomią jelitową niewiele różni się od sposobu zdrowego odżywiania osoby zdrowej. Ograniczenia wynikają z rodzaju wykonanego zabiegu i wyłączenia z funkcjonowania różnych części jelita. Jednym z ważniejszych celów sposobu odżywiania, bez względu na rodzaj zabiegu, jest uregulowanie cyklu oddawania stolca tak, aby uniknąć zaparc i biegunek. Pomóc pacjentowi i jego organizmowi w przystosowaniu się do nowej sytuacji powinno: zbilansowanie diety, urozmaicenie pokarmów i spożywanie ich w spokojnej i miłej atmosferze.



Anna Sienicka

Magister, pedagog zdrowia. W zawodzie pielęgniarki pracuję już 33 lata. Obecnie w Klinicznym Oddziale Chirurgii Ogólnej, Kolorektalnej i Urazów Wielonarządowych Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 im. Św. Barbary w Sosnowcu. Jestem w trakcie specjalizacji.
