

# Czego pacjent ze stomią jelitową nie powinien jeść w pierwszym okresie po operacji i w ogóle

Barbara Banaś

Coloplast®  
Professional

Wytwarzanie stomii jelitowej skutkuje u pacjentów dużą traumą oraz licznymi problemami w sferze psychicznej oraz społecznej. W związku z tym, opiekę nad pacjentem z wyłonioną stomią jelitową powinien sprawować cały zespół terapeutyczny. Nie powinno tam także zabraknąć dietetyka. Niewątpliwie odpowiednia edukacja żywieniowa pacjentów po wyłonieniu stomii ma na celu poprawę komfortu życia, a co najistotniejsze, zapobieganie różnym dolegliwościom po operacji.

**ŻYWIENIE W PIERWSZYM OKRESIE PO OPERACJI WYŁONIENIA STOMII JELITOWEJ** zależy od wielkości resekcji w przebiegu operacji oraz od jej umiejscowienia. Czas, w którym powinno się rozpocząć doustne żywienie pacjenta po zabiegu operacyjnym powinien być rozpatrywany indywidualnie. Jednak, jak najszybsze wprowadzenie odżywiania doustnego i przejście organizmu w stan anaboliczny jest dla chorego najkorzystniejsze.

W pierwszej kolejności po zabiegu zaleca się picie wody, jeśli jest dobrze tolerowana. Stanowi to wstęp do wprowadzenia dalszego żywienia doustnego, które w kolejnych dniach powinno być stopniowo rozszerzane.

Ze względu na obrzęk pooperacyjny pacjenci powinni wyeliminować, ewentualnie **ograniczyć w swojej diecie błonnik nierozpuszczalny**, czyli surowe warzywa i owoce ze skórą, otręby, pieczywo razowe, grube kasze, ciemny ryż, owoce suszone oraz orzechy.

**CHORZY Z ILEOSTOMIĄ** powinni **zmniejszyć spożycie tłuszczów**. Ważne aby zrezygnowali z ciężkostrawnych tłuszczów zwierzęcych, takich jak boczek, słonina, smalec. Można natomiast w małych ilościach do diety włączać masło, oleje roślinne i rybie, margaryny miękkie czy śmietankę.

W okresie rekonwalescencji **należy wykluczyć z diety produkty powodujące nadmierną produkcję gazów** do których należą przede wszystkim rośliny strączkowe, kapusta, cebula, por, brokuły, gruszki oraz wszelkie napoje gazowane. Nie zaleca się również spożywania produktów takich jak mleko, miód, sok jabłkowy, winogrona czy gruszki, ponieważ mogą one wywoływać fermentację jelitową.



Ponadto niekorzystnie na układ pokarmowy działają **produkty o działaniu rozwalniającym** takie jak duże ilości kawy, suszone śliwki, buraki czy ostre przyprawy.

**Zalecane produkty** o charakterze zapierającym to biały ryż, mąka ziemniaczana, bogate w rozpuszczalną frakcję błonnika, gotowana marchew, dynia, płatki owsiane i banany.



Zmniejszenie obrzęków oraz przystosowanie organizmu do nowych warunków trwa około 6-8 tygodni. Po tym czasie można wrócić do

normalnej diety, zwracając uwagę jednak na to, jakie produkty spożywać. Bardzo istotne po operacji wyłonienia stomii jest stosowanie dobrze zbilansowanej diety, dostarczającej mikro i makroelementów. Powinna ona być jak najbardziej urozmaicona i bogata we wszystkie grupy produktów.

**PACJENCI PO WYŁONIENIU STOMII NA JELICIE GRUBYM, CZYLI KOLOSTOMII**, często borykają się z zaparciami. Rozpoznamy je, jeśli stolec jest oddawany rzadziej niż trzy razy w tygodniu, albo jego konsystencja zmienia się w twardą, zbitą masę, powodując ból przy wypróżnianiu. W takim przypadku należy zwiększyć podaż płynów, a zamiast środka przeczyszczającego, który może powodować podrażnienie jelit oraz stomii należy stosować herbatki ziołowe. **Aby uniknąć zaparć należy wyeliminować** z diety słodczyce, czekoladę, tłuszcze zwierzęce, rośliny strączkowe i orzechy. Ważna jest również regularność posiłków oraz aktywność fizyczna pobudzająca jelita do perystaltyki, a co za tym idzie do pasażu jelitowego.

Z kolei **U PACJENTÓW Z WYŁONIONĄ ILEOSTOMIĄ** częściej występują biegunki. Aby zapobiegać ich powstawaniu **należy wyeliminować z diety** mleko, świeże owoce, alkohol, otręby, rodzyunki oraz ostre przyprawy. Do powstawania biegunek przyczynia się również stosowanie ostrych i smażonych potraw, jak również picie napojów zawierające kofeinę.



Problem, z jakim borykają się **PACJENCI PO WYŁONIENIU STOMII JELITOWYCH** to także brak kontroli nad odchodzeniem gazów, którym towarzyszy przykry zapach. Duży wpływ na redukcję nadmiernej ilości gazów oraz ich nieprzyjemnego zapachu ma odpowiednia dieta. Przede wszystkim posiłki należy spożywać spokojnie, by nie dopuścić do połykania dużej ilości powietrza. **Produkty wzmagające produkcję gazów** oraz ich nieprzyjemny zapach, czyli takie, **których należy unikać**, to warzywa strączkowe (groch, fasola, bób), kalafior, kapusta, brukselka oraz szparagi, także niektóre ryby (karp, mintaj, śledź, sardynki) szczególnie te w zalewie octowej, jaja, mleko, soja, grzyby, sery pleśniowe i potrawy smażone.



Niewątpliwie wprowadzenie i przestrzeganie przez pacjenta po operacji wyłonienia stomii jelitowej odpowiednio zbilansowanej diety pomaga uchronić go przed niechcianymi dolegliwościami. Niesie też ze sobą wiele korzyści, ponieważ zapobiega zaburzeniom układu pokarmowego, przyczyniając się do zmniejszenia ryzyka powikłań i mechanicznych uszkodzeń stomii i skóry wokół niej.



### Barbara Banaś

Magister pielęgniarstwa. Specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa chirurgicznego. Pielęgniarka opatrunkowa oddziału chirurgii ogólnej w Szpitalu Powiatowym Gajda-Med Sp.z o.o. w Pułtusku. Pielęgniarka stomijna. Członek Polskiego Towarzystwa Pielęgniarek Stomijnych.

„Moja praca to moja pasja. Czerpię radość i satysfakcję z pomagania innym”.