

KOLOSTOMIA

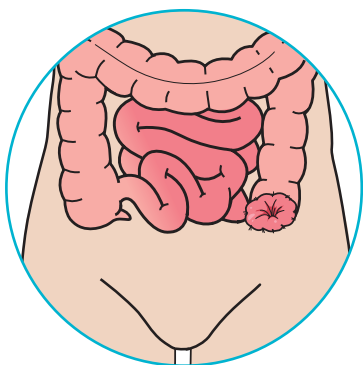
nieco historii...

Pierwsze w historii planowe stomie były wykonywane celem leczenia wad rozwojowych jelita grubego, niedrożności jelit albo następstw urazów brzucha. Do najstarszych stomii należą właśnie kolostomie. Pierwsza opisana jako przemyślane postępowanie lecznicze, pochodzi z 1710 r. i wykonana została przez doktora medycyny i anatomii Alexis de Littre.

Pięć palców u ręki nie jest identycznych.

I ludzie też nie są tacy sami.

Tomek Michniewicz



Co to jest kolostomia?

Kolostomia to chirurgicznie wykonywany otwór w brzuchu, łączący jego powłoki z częścią jelita grubego. Wyłonienie stomii bywa następstwem leczenia choroby nowotworowej, choroby zapalnej jelit bądź poważnego ich uszkodzenia np. w wyniku wypadku komunikacyjnego. W zależności od powodu, dla którego została wyłoniona, kolostomia może być tymczasowa lub stała.

Czy wyłonienie kolostomii będzie wiązać się ze zmianami w diecie?



Wytworzenie stomii na jelicie grubym nie wiąże się z drastycznymi modyfikacjami żywieniowymi. Za procesy m.in. wchłaniania składników odżywczych, w głównej mierze odpowiada jelito cienkie, co oznacza, że kolostomik nie będzie zagrożony wystąpieniem np. poważnych niedoborów pokarmowych. Również i konsystencja stolca nie będzie sprawiać kłopotów dietetycznych – w zasadzie będzie zbliżona do tej, którą obserwuje się przy zachowaniu ciągłości przewodu pokarmowego, przy stosowaniu tradycyjnego jadłospisu.

Należy jednak pamiętać, że zalecenia żywieniowe należy dopasować do indywidualnych potrzeb i ogólnego stanu klinicznego danej osoby.

Współwystępowanie określonych chorób, np. nowotworu, cukrzycy czy nietolerancji pokarmowej, może już generować dodatkowe wyzwania w bilansowaniu diety. Stąd wydaje się zasadne, aby każdy stomik, skonsultował sposób swojego odżywiania z doświadczonym dietetykiem klinicznym.

Z jakimi trudnościami żywieniowymi może spotkać się osoba z wyłonioną kolostomią?

Proces budowania jadłospisu kolostomika warto podzielić na 2 etapy: czas bezpośrednio po operacji oraz okres rozszerzania diety.



Dieta bezpośrednio po operacji wyłonięcia kolostomii



Niezależnie od powodu wykonania kolostomii, żywienie we wczesnym okresie pooperacyjnym będzie zbliżone dla wszystkich pacjentów z tej grupy. W szpitalu chory otrzymuje zazwyczaj łatwostrawne posiłki płynne, miksowane albo tzw. żywność specjalnego przeznaczenia medycznego (ONS, ang. oral nutritional supplements), znaną szerzej jako nutridrinki. Rekomenduje się, aby po powrocie do domu kontynuować dietę łatwostrawną przez okres kolejnych 4-6 tygodni – w oparciu o indywidualne potrzeby oraz tolerancję pacjenta. Dieta łatwostrawna obejmuje wybór produktów delikatnych dla przewodu pokarmowego, tj.:

- pszenne pieczywo (np. kajzerka),
- biały ryż,
- drobne makarony (np. nitki),
- drobne kasze (np. manna, kuskus),
- chude mięso (np. pierś z kurczaka, filet z indyka),
- chude ryby (np. dorsz, sola, mintaj).

Dalsze rozszerzanie diety kolostomika

Rozszerzanie jadłospisu powinno odbywać się powoli. Celem profilaktyki niepożądanych następstw, poszczególne składniki i produkty zaleca się wprowadzać pojedynczo, w niewielkich ilościach, uważnie obserwując reakcję ze strony swojego przewodu pokarmowego. W przypadku złej tolerancji (objawiającej się np. bólem brzucha, nudnościami, biegunką), produkt należy odstawić i ewentualnie podjąć kolejną próbę wprowadzenia za kilka dni. Jeśli objawy się powtórzą, dany element eliminuje się z diety na dłuższą, pamiętając, że tolerancja może polepszyć się na przestrzeni tygodni, a nawet miesięcy.

W procesie rozszerzania diety przydatne będzie prowadzenie zapisów, czyli tzw. dziennika żywieniowego, w którym notuje się wszystkie spożywane posiłki, przekąski oraz płyny, ich wielkość, pory, w których zostały zjedzone, a także ewentualne dolegliwości jakie wystąpiły przy ich wprowadzeniu. Taki dziennik będzie również istotnym elementem konsultacji u dietetyka – pomoże znaleźć przyczynę określonego problemu.

Trudno powiedzieć, które konkretnie produkty – jabłko czy brzoskwinia, chleb graham czy orkiszowy albo pomidor czy ogórek – powinny zostać wprowadzone jako pierwsze. Każdy z pacjentów

Owoce i warzywa podaje się w formie przetworzonej – ugotowane, upieczone (np. pieczone, obrane ze skóry jabłko) i rozdrobnionej (np. musy). Delikatne tłuszcze (np. świeża oliwa z oliwek, olej rzepakowy, masło) dodaje się do gotowej już potrawy, na zimno. Spośród przypraw można sięgnąć po sól, koperek, pietruszkę, cynamon, wanilię, sok z cytryny.

W podanym okresie nie zaleca się jedzenia potraw tłustych, smażonych, wzdymających (np. przygotowanych na bazie kapusty, grochu, cebuli), duszonych w tłuszczu, ostro przyprawionych i o wysokim udziale błonnika pokarmowego (np. grubych kasz, pieczywa żytniego, pełnoziarnistych makaronów). Zabroniony jest również alkohol oraz dania typu fast-food.

może odznaczać się inną tolerancją na poszczególne produkty, a nawet całe ich grupy.

W procesie rozszerzania diety warto jednak kierować się pewnymi, podstawowymi zasadami, które będą stanowić element profilaktyki niepożądanych następstw oraz groźnych powikłań. Należą do nich:



spożywanie przynajmniej 5 posiłków każdego dnia, w podobnych odstępach czasu,



wypijanie odpowiedniej ilości płynów w objętości zalecanej przez lekarza/dietetyka,



powolne, dokładne gryzienie oraz żucie pokarmów, dbałość o urozmaicenie jadłospisu,



unikanie alkoholu i napojów gazowanych,



ograniczenie produktów wysokoprzetworzonych, smażonych, ciężkostrawnych, wzdymających, ostro przyprawionych.



Zaparcia – jak sobie z nimi poradzić?

Jednym z najczęstszych problemów pacjentów ze stomią na jelicie grubym są zaparcia. Teoretycznie, kolostomik może odżywiać się podobnie jak osoba, która jej nie ma, co oznacza, że w przypadku problemów z wypróżnieniem powinno się zastosować dietę bogatoresztkową. W jej skład wchodzi produkty o wysokim udziale błonnika pokarmowego tj. grube kasze, pełnoziarniste pieczywo, surowe warzywa i owoce, nasiona oraz orzechy. Równolegle, pacjent powinien wypijać przynajmniej 2 litry czystych płynów. Zdarza się jednak, że bogatobłonnikowa dieta nie będzie wskazana – np. gdy inna, współwystępująca jednostka chorobowa będzie wymagać diety łatwostrawnej (np. refluks żołądkowo-przełykowy). W takiej sytuacji, będzie trzeba uważać, aby produkty pobudzające pracę jelit, nie drażniły jednocześnie ich mechanicznie. Celem łagodnego usprawnienia perystaltyki warto wówczas sięgnąć po:

- lekkie kompoty z jabłek, gruszek, śliwek, posłodzone ksylitolem (cukier brzozyowy o działaniu lekko przeczyszczającym),
- fermentowane produkty mleczne (kefir, maślanka) wypijane każdego dnia,
- rzadki kisiel z siemienia lnianego,
- filiżankę kawy z ekspresu (jeśli nie zabroniona z innych powodów),
- lekkie zupy jarzynowe, najlepiej z dodatkiem drobnej kaszy oraz świeżej zieleniny.

Należy także unikać produktów o działaniu silnie zapierającym tzn. rozgotowanego, białego ryżu, sucharków, musu z jabłek, galaretek mięsnych, gotowanej marchewki, gorzkiej czekolady oraz chrupek kukurydzianych.

Również i przy diecie łatwostrawnej mającej za zadanie pobudzić jelito do pracy, niezbędnym elementem będzie wypijanie odpowiedniej ilości wody (najlepiej o dużej zawartości magnezu, jeśli nie zakazana – odznacza się działaniem lekko przeczyszczającym), jak również regularna aktywność fizyczna. Istotnym elementem profilaktyki zaparć przy kolostomii będzie także trening wypróżnień, tj. zastosowanie gimnastyki mięśni brzucha, poprowadzonej pod opieką fizjoterapeuty oraz pielęgnowanie „rytuału” wizyt w toalecie. Stałe pory, w których pacjent będzie udawać się do łazienki, mogą z czasem podziałać psychologicznie i ułatwić uregulowanie rytmu wypróżnień.

UWAGA!

Produkty które mogą zablokować stomię: skórka jabłka, surowa kapusta, seler, chińskie warzywa, kukurydza, kokos, suszone owoce, grzyby, orzechy, białe włókna pomarańczy, ananas, nasiona, popcorn.



...a do tego jeszcze brzydki zapach z worka!

Kolostomiccy mogą zmagać się również z drobniejszymi problemami, takimi jak nadmierna ilość gazów czy brzydki zapach z worka. I choć nie są to sytuacje zagrażające ich życiu (w przeciwieństwie do np. przedłużających się zaparć, mogących

prowadzić do nawet niedrożności przewodu pokarmowego), to mogą one znacząco wpłynąć na pogorszenie jakości ich życia. Produkty spożywcze, które mogą być problematyczne wymieniamy poniżej.



- sprzyjające powstawaniu gazów: alkohol, fasola, soja, kapusta, napoje gazowane, kalafior, ogórek, mleko, orzechy, cebula, rzodkiewki, guma do żucia,



- powodujące nieprzyjemny zapach stolca: szparagi, fasola, kapusta, cebula, brokuły, czosnek, jaja, ryby, ostre sery, masło orzechowe,



- zmieniające kolor stolca: szparagi, buraki, barwniki żywności, lukrecja, truskawki, sos pomidorowy, leki lub suplementy diety zawierające żelazo,



- sprzyjające bieguncie: pełnoziarniste produkty zbożowe, surowe warzywa i owoce, soki owocowe, alkohol, mleko, ostre przyprawy.

Przykładowy jadłospis kolostomika w profilaktyce zaparcí



Śniadanie

Owsianka z owocami sezonowymi
Kilka łyżek płatków owsianych zalej wrzącym mlekiem, odstaw na bok, dopóki nie wchłoną płynu. Gdy będą już napęczniałe, dodaj kawałki świeżych owoców (np. pokrojone jabłko, truskawki, brzoskwinia), posyp łyżką świeżo zmielonego siemienia lnianego. Celem podniesienia wartości kalorycznej posiłku, możesz także dorzucić łyżkę masła orzechowego 100%.



II śniadanie

Grahamka z pastą z wędzonej makreli, z ogórkiem kiszonym i świeżym koperkiem
Rybę rozdrobnij w misce widelcem, dodaj odrobinę oliwy, starty na dużych oczkach ogórek kiszony oraz świeżo posiekany koperek. Pastą obkładaj pieczywo posmarowane wcześniej niewielką ilością masła.



Obiad

Spaghetti z sosem a'la ragu
W rondlu z grubym dnem, na odrobinie wody z łyżeczką masła, uduś ulubione warzywa np. pokrojoną w kostkę marchewkę, pietruszkę i cukinię. Dodaj mielone mięso z indyka, zalej passatą pomidorową oraz wodą tak, aby przykryć mięso z warzywami. Duś całość, aż mięso będzie gotowe. Dopraw solą, pieprzem i oregano. Podawaj z makaronem spaghetti, świeżo startym parmezanem, posypane listkami rukoli.



Podwieczorek

Obrana ze skórki brzoskwinia/morela i filiżanka naturalnej maślanki/kefiru.



Kolacja

Kanapki z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem
Półtłusty twaróg rozdrobnij z jogurtem. Dodaj startą na dużych oczkach rzodkiewkę oraz posiekany szczypiorek. Pastę dopraw solą i pieprzem, obkładaj nią pieczywo. Gotowe kanapki skrop oliwą z oliwek.

Materiał powstał we współpracy z dr Marią Brzegową – dietetykiem klinicznym; na co dzień pracującym w Narodowym Instytucie Onkologii im. M. Skłodowskiej-Curie w Krakowie. Obok onkologii oraz leczenia żywieniowego, jej drugim obszarem zawodowym jest chirurgia bariatryczna.

Literatura:

1. Akbulut G. (2011). Nutrition in Stoma Patients: A Practical View of Dietary Therapy. International Journal of Hematology and Oncology. 1, 21(61-66).
2. Banasiewicz T., Krokowicz P., Szczepkowski M. (2014). Stomia. Prawidłowe postępowanie chirurgiczne i pielęgnacja.
3. Bischoff S. i in. (2020). ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in inflammatory bowel disease. Clinical Nutrition, 39:632-653.
4. Jarosz M. (2015). Żywnienie chorych ze stomią, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
5. NFZ. (2021). Żywnienie dla osób ze stomią. Portal diety NFZ, <https://diety.nfz.gov.pl/diety/wp-content/uploads/2021/01/dietoterapia-ksiazka-kucharska-stomia-nfz-online.pdf> [dostęp online 25.07.2022].
6. Rychlik E. Stomia – na co zwracać uwagę w diecie, <https://ncez.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-pokarmowego/stomia-----na-co-zwracac-uwage-w-diecie> [dostęp online 25.07.2022].
7. Sobotka L. i in. (2013). Podstawy żywienia klinicznego. Wydawnictwo Scientifica, Kraków.
8. Urbanik A., Pachocka L. (2015). Analiza żywieniowa zachowań pacjentów z wyłonią stomią jelitową. Problemy Higieny i Epidemiologii. 96(2):523-528.



Jeśli masz pytania lub potrzebujesz pomocy, zadzwoń do nas pod bezpłatny numer telefonu.

Bezpłatna Infolinia Coloplast 800 300 300,

czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 18.00.

lub pobierz za darmo **Aplikację mobilną EStomia**, która będzie codziennie wspierać życie ze stomią.



Zachęcamy również do zapoznania się z informacjami dla osób z wyłonią stomią w artykułach na naszej stronie **www.coloplast.pl/stomia**