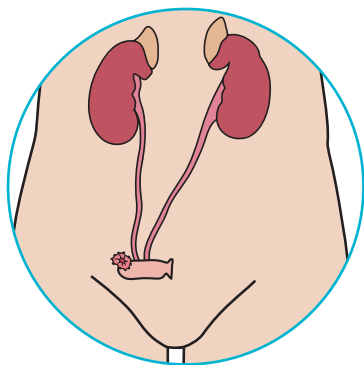


UROSTOMIA

nieco historii...

Próby odprowadzania moczu u osób, u których z różnych powodów drogi moczowe nie funkcjonowały prawidłowo, podejmowano od drugiej połowy XIX wieku. Niestety, zazwyczaj z niepowodzeniem. Postęp medycyny sprawił, że dziś, w przypadku choroby bądź uszkodzenia dróg moczowych, pacjent może być zaopatrzony w tzw. urostomię.

Nie zasady, lecz indywidualności rządzą światem
Oscar Wilde



Co to jest urostomia?

Urostomia stanowi rodzaj przetoki moczowo-skrónej, której celem jest odprowadzenie moczu dzięki połączeniu pęcherza moczowego, moczowodów albo nerki ze skórą. Wytwarza się ją w przebiegu m.in. nowotworów pęcherza moczowego, chorób zapalnych, wad wrodzonych albo urazów pęcherza moczowego i dróg moczowych. W zależności od powodu, dla którego została wyłoniona, urostomia może być tymczasowa lub definitywna.



Czy wyłonienie urostomii będzie wiązać się ze zmianami w diecie?

Posiadanie urostomii nie wymaga stosowania specjalnego rodzaju diety. Urostomik powinien przestrzegać **zasad prawidłowego żywienia**, dostosowanych oczywiście do ogólnego stanu zdrowotnego, w tym m.in. współwystępowania innych jednostek chorobowych (takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy choroby reumatyczne stawów).

Wśród ogólnych zasad zdrowego odżywiania, które znajdą w tej sytuacji szczególne uzasadnienie, można wymienić m.in.: spożywanie regularnych posiłków i utrzymywanie należytej masy ciała, ograniczenie spożycia soli ze względu na ryzyko rozwoju choroby nadciśnieniowej, zwłaszcza u osób starszych, wyeliminowanie lub chociaż znaczne ograniczenie spożycia alkoholu, napojów gazowanych, kofeiny i ostrych przypraw, które mogą działać drażniąco na pęcherz moczowy.



Z jakimi trudnościami żywieniowymi może spotkać się osoba z wyłonią urostomią?



Nawodnienie

Niezwykle ważnym zaleceniem diety osoby z wyłonią urostomią jest właściwa podaż płynów, która powinna wynosić przynajmniej 2 litry na dobę. Preferowana jest głównie woda niegazowana, ale i słabe napary z herbat oraz ziół. Odpowiednia ilość wypijanych płynów wpływa na dobre trawienie, sprawne usuwanie zbędnych produktów przemiany materii, ale i również ułatwia **opróżnianie stomii** (w tym zapewnia drożność cewników), a ponadto – w przypadku wód mineralnych – stanowi dodatkowe źródło składników mineralnych takich jak sód, magnez czy wapń. Aby sprawdzić czy ilość wypijanej wody jest wystarczająca, warto obserwować kolor moczu, który przy dobrym nawodnieniu powinien być przejrzysty do jasnożółtego. Ciemniejszy oznacza, że należy zwiększyć ilość płynów.



Barwa moczu

Na kolor moczu wpłynąć mogą także spożywane pokarmy oraz przyjmowane leki. I tak:

- buraki, rabarbar, jeżyny, żurawina – mogą zabarwić mocz na kolor różowo-pomarańczowy,
- szparagi – na zielono,
- preparaty żelaza, niektóre leki (np. diklofenak, barbituriany) – na szaro/czarno,
- suplementy witamin z grupy B – na żółto.



Zapach moczu

Urostomicy miewają problemy z nieprzyjemnym zapachem moczu. Jego intensywniejsza woń może być obserwowana po spożyciu ryb (zwłaszcza wędzonych), czosnku, szparagów, warzyw kapustnych, jaj czy przypraw orientalnych. Neutralizująco na zapach może wpłynąć wypicie soku pomidorowego, maślanki, jogurtu naturalnego albo zjedzenie potrawy z dużą ilością świeżej natki pietruszki. Jeśli pomimo odpowiedniego nawodnienia, mocz dalej ma mocny zapach, a przy tym jest gęsty i ciemny, należy skonsultować się z lekarzem. Podane objawy mogą bowiem świadczyć o infekcji dróg moczowych.



UWAGA!

Jeśli przy zmniejszonej ilości moczu, który odznacza się silnym, nieprzyjemnym zapachem oraz ciemnym kolorem, obserwuje się podwyższoną temperaturę ciała, ogólne osłabienie i ból w okolicach nerek, nie należy zwlekać z wizytą u lekarza. Objawy mogą świadczyć o infekcji dróg moczowych.

Profilaktyka kamicy nerkowej

Osoby z wyłonią urostomią borykają się z wyższym ryzykiem wystąpienia kamicy nerkowej. Kamica charakteryzuje się obecnością w układzie moczowym złogów (zwanych potocznie kamieniami) zbudowanych z substancji chemicznych, znajdujących się zwykle w moczu.



Podstawą profilaktyki tej choroby jest przede wszystkim prawidłowe nawodnienie, które zapewni właściwą diurezę – min. 2 litry płynów dziennie. Wśród zaleceń diety wymienia się też:

- ograniczenie ilości spożywanego czerwonego mięsa, zwłaszcza jeśli chory ma podniesiony poziom kwasu moczowego,
- kontrolowanie podaży wapnia w diecie: nadmiar będzie zwiększać ryzyko powstania kamieni, ale z kolei niedobór może stać się powodem rozwoju osteoporozy,
- ograniczenie spożycia szczawianów, które są

obecne m.in. w: rabarbarze, szpinaku, szczawiu, boćwinie, soi, długo parzonej herbacie liściastej, kakao i mocnej kawie.

Celem profilaktyki wystąpienia kamicy nerkowej, niektóre źródła polecają pić na co dzień sok z żurawin, który pomaga „oczyścić” układ moczowy z bakterii, zapobiegając tym samym infekcjom. Również i urozmaicona dieta, najlepiej omówiona wcześniej z dietetykiem klinicznym, pozwoli na utrzymanie optymalnego odczynu moczu.

Przykładowy jadłospis urostomika



Śniadanie

Kanapki z ziołowym twarożkiem

Chudy twaróg rozgnieć z kilkoma łyżkami naturalnego jogurtu. Dodaj drobno posiekaną świeżą natkę pietruszki oraz bazylię (po garści), dokładnie wymieszaj. Pastę obkładaj pieczywo graham. Kanapki skrop jeszcze oliwą z oliwek przed podaniem.



II śniadanie

Koktajl jagodowy z pietruszką

Kubek maślanek zmiksuj z dużą garścią jagód oraz 2 łyżkami posiekanej świeżej natki pietruszki. Dostodź miodem do smaku.



Obiad

Łosoś pieczony z wstążkami cukinii, z puree ziemniaczano-marchewkowym

Cukinię obierz ze skórki, zetrzyj na dużej tarce na długie wstążki, odstaw na chwilę aż puszcza sok, odciśnij jego nadmiar i przetóż do żaroodpornego naczynia wysmarowanego niewielką ilością oleju rzepakowego. Na wierzchu ułóż kawałki świeżego łososa bez skóry, skrop całość sokiem z cytryny oraz odrobiną oleju. Piecz w rozgrzanym do 180 stopni Celsjusza piekarniku przez ok. 15 minut.

W międzyczasie przygotuj puree z ziemniaków



Podwieczorek

Grzanka a'la bruschetta

Pomidora malinowego sparz wrzątkiem, obierz ze skórki, a następnie pokrój w kostkę. Dodaj odrobinę świeżej oliwy i posiekane listki świeżej bazylii. Podawaj z grzankami z opieczonego w tosterze chleba razowego.



Kolacja

Tortilla z grillowaną pierśią z kurczaka

Pierś z kurczaka pokrojoną na wąskie paski oprószyć odrobiną soli i pieprzu, grilluj na patelni grillowej muśniętej odrobiną oleju rzepakowego. W międzyczasie przygotuj serek ziołowy: naturalny ser homogenizowany (z kubeczka) połącz z pokrojoną w drobną kosteczkę rzodkiewką, ogórkiem i posiekanym świeżym koperkiem. Pastę smaruj podgrzaną razową tortillę, wyłóż nań kurczaka, dodaj liść sałaty lodowej i zwiń w rolkę. Podawaj od razu.

Materiał powstał we współpracy z dr Marią Brzegowy – 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. Pikor K. (2008). Pielęgnowanie chorego z urostomią. Pielęgniarstwo Chirurgiczne i Angiologiczne. 1(21-25).
7. Rychlik E. Stomia – na co zwracać uwagę w diecie, <https://ncez.pl/choroba-a-diet/choroby-ukladu-pokarmowego/stomia-----na-co-zwracac-uwage-w-diecie> [dostęp online 25.07.2022].
8. Sobotka L. i in. (2013). Podstawy żywienia klinicznego. Wydawnictwo Scientifica, Kraków.
9. Wójcik K. (2012). Żywnienie chorych ze stomią. Magazyn Pielęgniarki i Położnej. 4(14-15).



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**