

## **DIETA: ZALECENIA DLA PACJENTÓW STOMIJNYCH**

Większość pacjentów może jeść i pić to samo, co przed operacją. Niektóre jednak pokarmy i napoje mogą prowadzić do powstawania nadmiernych ilości gazów i głośnego ich oddawania.

Powinieneś ograniczyć spożywanie: jaj, kapusty, cebuli, grochu, szparagów i czekolady, a także piwa i lemoniady. Stopniowo sam stwierdzisz co Ci odpowiada, a czego powinieneś unikać. Kilka następujących rad dietetycznych pozwoli Ci uniknąć niespodzianek.

Twoja dieta powinna być urozmaicona i bogata w witaminy. Jedz powoli i staraj się dokładnie żuć pokarm. Przyjmuj nie więcej niż trzy posiłki dziennie w regularnych odstępach i tych samych porach.

Wzbogacaj swój jadłospis- oddzielnie i w niewielkich ilościach spożywaj nowe pokarmy, jedz co Ci smakuje, lecz nie za tłuste potrawy. Spożywanie alkoholu w niewielkich ilościach, z wyjątkiem piwa, które powinno być wyeliminowane z diety.

Bardzo polecanymi produktami w Twojej diecie są: maślanka, jogurt i kefir, które zmniejszają ilość gazów oraz ich nieprzyjemny zapach, a także otręby pszenne.

U pacjentów ze stomią mogą wystąpić nieprzyjemne sytuacje związane z biegunką i zaparciami.

### **BIEGUNKA**

Jest spowodowana najczęściej infekcją żołądkowo- jelitową lub błędem dietetycznym. Należy w tych przypadkach unikać pikantnych pokarmów, owoców, warzyw i soków. Niezbędne jest zwiększanie ilości wypijanych płynów w celu wyrównania ich straty z biegunką. Ważne jest także ochranianie skóry przed kontaktem z wodnistą treścią jelitową. W przypadku ostrych i nie ustępujących biegunek musisz zaraz zgłosić się do lekarza.

### **ZAPARCIA**

Kiedy stolec ma znacznie twardszą niż zwykle konsystencję, możesz odczuwać pewien dyskomfort lub nawet ból brzucha. Pokarmy takie jak: pomarańcza, orzechy, szparagi i grzyby są trawione bardzo wolno i dlatego trawione są bardzo wolno i dlatego bywają przyczyną zaparć. Jeżeli to możliwe- powinieneś ich unikać. Przy zawarciach jedz więcej świeżych warzyw i owoców. Ruch i ćwiczenia fizyczne mogą stymulować motorykę jelit- są więc polecane. Jeżeli zaparcia powtarzają się lub nasilają powinieneś szukać pomocy lekarza.

#### **Zalecenia:**

Aby uniknąć nieprzyjemnych zapachów i zwiększenia ilości gazów oraz głośnego ich oddawania unikaj spożywania następujących produktów:

- Rośliny strączkowe: kapusta, brukselka, szparagi, grzyby, por, kapusta kwaszona, cebula, kalafior, czosnek;
- Jaj i ich przetwory;
- Niektóre gatunki serów (szczególnie pleśniowe);
- Ostre przyprawy;
- Kawa i napoje zawierające kofeinę;
- Napoje gazowane;
- Alkohol.

#### **Pomocne w pochłanianiu zapachów mogą być :**

- Szpinak, sałata, pietruszka;
- Borówka, brusznica i jej sok;
- Jogurt.

**W przypadku biegunki polecana jest:**

- Zwiększona ilość płynów (gorzka herbata, wywar z mięty lub z czarnej jagody);
- Biały chleb, sucharki;
- Ziemniaki;
- Potrawy mączne, kluski itd.;
- Płatki owsiane;
- Czekolada, kakao, wiórki kokosowe;
- Banany, rodzynki;
- Czerwone wino;
- Ryż łuskany.

**Należy natomiast unikać:**

- Pikantnych potraw;
- Owoców;
- Warzyw;
- Soków.

**Produkty wskazane w przypadku zaparc:**

- Picie płynów: przeczyszczające wody mineralne, 1 szklanka przegotowane wody na czczo, 1 szklanka wody z miodem;
- Ryż niełuskany;
- Warzywa, sałatki, surówki;
- Świeże i suszone owoce;
- Orzechy;
- Soki owocowe;
- Chleb z grubo mielonej mąki;
- Kawa;
- Otręby.

*Źródło: Zasady prawidłowego odżywiania się osób ze stomią, lek. med. Przemysław Styczeń,  
dr hab. med. Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska*

*Opracowała: Ewa Wolny - dietetyk*

ORDYNATOR  
Oddziału Chorób Wewnętrznych  
dr n. med. Józef Andrzejewski  
specjalista chor.ób wewnętrznych  
6827153