



convatec



# Odżywianie a stomia

Zbilansowana dieta i jej znaczenie





# Dlaczego muszę odżywiać się zdrowo?

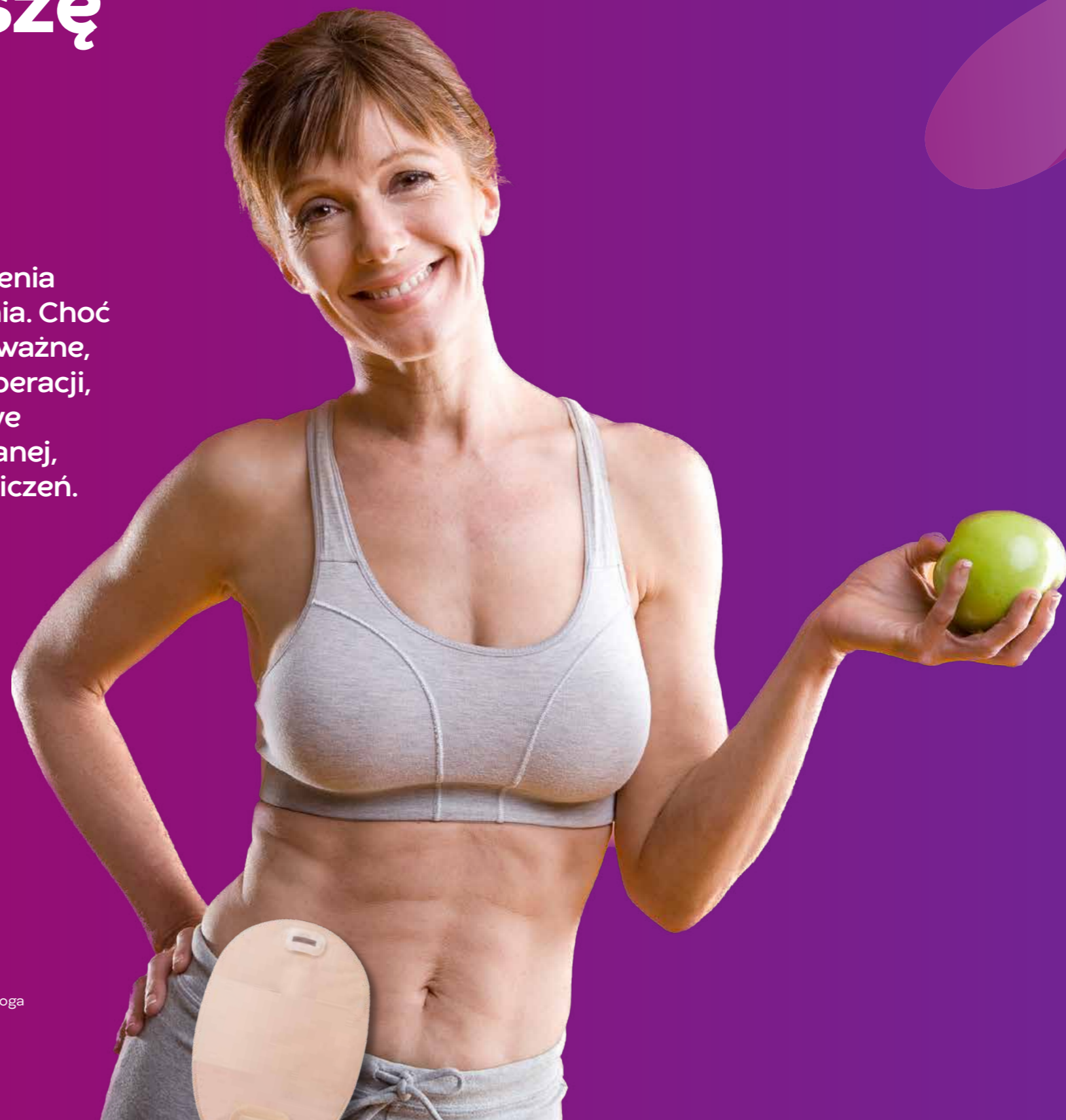
Być może myślisz, że po zabiegu wyłonienia stomii trzeba zmienić sposób odżywiania. Choć przestrzeganie zasad diety jest bardzo ważne, szczególnie we wczesnym okresie po operacji, to w perspektywie czasu zwykle możliwe jest rozpoczęcie stosowania zróżnicowanej, zbilansowanej diety bez żadnych ograniczeń.

Zbilansowana dieta oznacza spożywanie wszystkich rodzajów produktów spożywczych w odpowiednich proporcjach bez eliminacji żadnych z nich, o ile nie występują konkretne nietolerancje pokarmowe.

Spożywane produkty i napoje stają się fundamentem dla wszystkich komórek w organizmie i dlatego spożywanie odżywczych produktów jest kluczowe, aby zachować zdrowie.

Jeśli organizm nie otrzymuje odpowiedniej ilości składników odżywczych, mogą pojawić się pewne problemy zdrowotne. Niedożywienie - gdy organizm nie otrzymuje odpowiedniej ilości składników odżywczych, lub przekarmienie - gdy organizm otrzymuje więcej niż potrzebuje.

UWAGA: Powyższe rekomendacje dotyczą pacjentów z kolostomią. Zalecenia żywieniowe dotyczące osób z jejunostomią lub ileostomią znacznie się różnią i są dostosowywane indywidualnie w zależności od długości zachowanego jelita. W związku z tym należy przestrzegać instrukcji przekazanych przez gastroenterologa lub pielęgniarkę stomijną.







Zbudowanie zdrowych nawyków żywieniowych i zapobieganie niedoborom składników odżywczych ma wiele dobroczynnych skutków.

- Dobrze zbilansowana i zróżnicowana dieta umożliwia dostarczanie wszystkich niezbędnych składników odżywczych, witamin i minerałów potrzebnych do zachowania dobrego stanu zdrowia fizycznego i psychicznego.
- Aktywność fizyczna pomaga w utrzymaniu zdrowej masy ciała. Nadwaga może utrudniać pielęgnację skóry wokół stomii, ponieważ fałdy i zagłębienia skóry mogą mieć negatywny wpływ na przyleganie płytki stomijnej, prowadząc do podciekania i dolegliwości bólowych.
- Zdrowe jelita są niezbędne dla funkcjonowania układu odpornościowego. Ryzyko wystąpienia niektórych schorzeń i chorób może być mniejsze.





# Czym są składniki odżywcze?

Składniki odżywcze to związki chemiczne, których organizm potrzebuje, aby prawidłowo funkcjonować, rosnąć i utrzymać dobry stan zdrowia. Organizm nie jest w stanie samodzielnie wytworzyć składników odżywczych lub nie może wytworzyć ich w wystarczającej ilości, muszą one zostać dostarczone z pożywieniem.

Wyróżnia się dwa rodzaje składników odżywczych: makroskładniki i mikroskładniki.

## MAKROSKŁADNIKI

Dostarczają energii w postaci kalorii.

Można je podzielić na:



## Węglowodany

Do produktów zawierających węglowodany zaliczamy: pełne ziarna, fasolę, soczewicę, owoce, warzywa skrobiowe, nabiał oraz cukry proste, takie jak miód, syrop klonowy itp. Zbilansowana dieta zawiera zarówno proste, jak i złożone węglowodany.

U osób z **kolostomią** spożywanie określonych produktów spożywczych może prowadzić do zwiększenia objętości wydalanej treści (np. spożywanie produktów z dużą zawartością błonnika, w tym owoców, warzyw i warzyw strączkowych; alkohol i soki owocowe), zwiększonej produkcji gazów (np. warzywa strączkowe, kapusta, czosnek, cebula, nabiał) i/lub nieprzyjemnego zapachu (czosnek, cebula, por).<sup>1</sup>

W przypadku nietolerancji laktozy można zdecydować się na produkty mleczne niezawierające laktozy lub produkty roślinne, np. sojowe, owsiane, ryżowe itp., ale należy wybierać te, które są wzbogacone w wapń.

**Produkty mleczne niezawierające laktozy** są lekkostrawne i mają zbliżony smak oraz wartość odżywczą do produktów mlecznych.



## Białko

Najlepszym źródłem białka w diecie jest chude mięso, jaja, ryby, nabiał oraz fasola, niektóre produkty pełnoziarniste, orzechy i ziarna. Orzechy (lub bardziej precyzyjnie - większe spożycie nierozpuszczalnego błonnika) mogą spowodować zablokowanie się stomii, a więc należy spożywać je z rozważą. Ponadto, spożywanie nabiału i jaj może zwiększać prawdopodobieństwo nieprzyjemnego zapachu u niektórych osób.

W przypadku niedostarczenia odpowiedniej ilości białka w diecie należy porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką zajmującą się opieką stomijną na temat stosowania suplementów diety. Są one dostępne w postaci proszku lub gotowych do spożycia koktajli.



## Tłuszcze

W zbilansowanej diecie należy uwzględnić niewielką ilość tłuszczu. Są one źródłem niezbędnych kwasów tłuszczowych, których organizm nie jest w stanie wytworzyć samodzielnie, a dodatkowo pomagają organizmowi we wchłanianiu witamin A, D i E. Do produktów zawierających zdrowe nienasycone tłuszcze należą oliwki, ryby, awokado, ziarna oraz pasty warzywne, a także oliwa, olej rzepakowy i olej sojowy. Orzechy i nasiona, w tym orzechy włoskie, migdały, pistacje, orzechy pekan oraz zmielone siemię lniane, również stanowią świetne źródła tych składników. Jednak osoby ze stomią powinny zachować ostrożność spożywając te produkty, aby uniknąć niedrożności stomii.



**WSKAZÓWKA:** Jeśli chcesz włączyć do diety warzywa strączkowe, możesz zacząć od czerwonej soczewicy. Ten typ soczewicy ma po ugotowaniu delikatniejszą strukturę, ponieważ nie ma twardej skórki. Czerwoną soczewicę można też z łatwością dodawać do zup lub przygotować puree.



## MIKROSKŁADNIKI

Są równie ważne jak makroskładniki, ale potrzebujemy ich w znacznie mniejszych ilościach.

Dzielą się na:



## Witaminy

Wytwarzane są przez rośliny lub zwierzęta, którymi się żywimy. Wspomagają czynność **układu odpornościowego**. Są również potrzebne do metabolizowania energii i stymulowania krzepnięcia krwi.

## Minerały

Znajdują się w glebie i wodzie oraz są wchłaniane przez rośliny lub spożywane przez zwierzęta, którymi następnie się żywimy. Są kluczowe dla wzrostu i utrzymania **zdrowych kości**.

Aby dostarczać jak najwięcej witamin i minerałów w diecie, należy spożywać produkty, takie jak kolorowe owoce i warzywa, ziarna, warzywa strączkowe, chude białko i zdrowe tłuszcze. Jeśli produkty te nie są dostarczane wraz z pożywieniem w odpowiednich ilościach, może to skutkować niedoborem witamin oraz minerałów i może być konieczne stosowanie suplementów diety.



**UWAGA:** Należy skonsultować się z pielęgniarką stomijną, lekarzem lub dietetykiem przed rozpoczęciem stosowania jakichkolwiek suplementów diety, w tym probiotyków. Są to żywe mikroorganizmy, które uznaje się za korzystne dla zdrowia, ponieważ przywracają równowagę bakteryjną w jelitach. Tak zwane „dobre” lub „przyjazne” bakterie można włączyć do diety w postaci produktów spożywczych, takich jak jogurty lub napoje jogurtowe.



## Nie zapomnij o wodzie

To również istotny składnik odżywczy, bez którego nie możemy żyć. Woda nawadnia organizm i pełni wiele ważnych funkcji, w tym:

- reguluje temperaturę ciała,
- zapobiega zaparciom,
- rozpuszcza minerały i inne składniki odżywcze,
- nawilża stawy i inne tkanki w organizmie,
- wypłukuje produkty przemiany materii,
- pomaga zapobiegać tworzeniu się kamieni nerkowych.

Odwodnieniu można też zapobiec, pijąc doustne płyny nawadniające. Mogą one być pomocne szczególnie podczas biegunki, która często występuje u osób ze stomią. Doustne roztwory nawadniające w postaci proszku można zakupić w aptece albo przygotować **samodzielnie** - w tym celu w jednym litrze zimnej wody pitnej należy rozpuścić 20 g glukozy w proszku, 3,5 g soli kuchennej i 2,5 g wodorowęglanu sodu lub cytrynianu sodu.



**UWAGA:** Roztwór ten można przechowywać tylko przez 24 godziny, a przed rozpoczęciem jego regularnego stosowania należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne, jeśli u pacjenta występują inne choroby, takie jak cukrzyca, niewydolność serca lub zaburzenia czynności nerek, albo jeśli pacjent stosuje leki z powodu choroby serca lub na ciśnienie.



# Czy mój organizm jest w stanie wchłaniać składniki odżywcze, jeśli mam stomię?

Sposób, w jaki organizm wchłania substancje odżywcze, może się zmienić po operacji wyłonienia stomii. Większość składników odżywczych jest trawiona i wchłania się w jelicie cienkim. U pacjentów z **ileostomią**, czyli po usunięciu z jamy brzusznej fragmentu jelita cienkiego, szanse na to, że organizm będzie w stanie przyswoić składniki odżywcze z jedzenia i napojów są mniejsze.

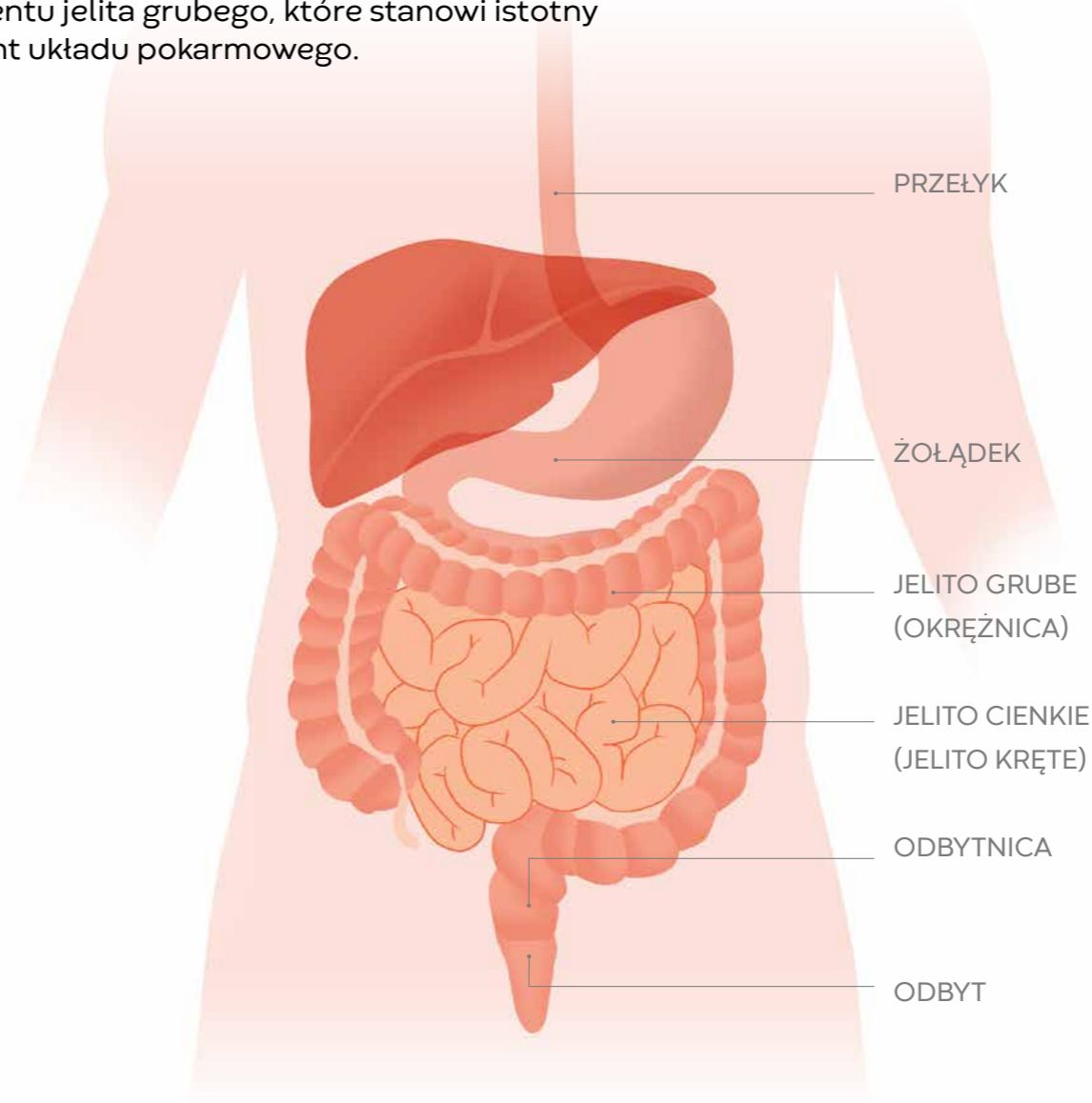
Z drugiej strony u pacjentów z **kolostomią** obawy związane z płynami i wchłanianiem składników odżywczych nie są aż tak duże, ponieważ większość przewodu pokarmowego jest zachowana.

Nawet suplementy witaminowe, jak również sól i potas, mogą nie wchłonąć się w organizmie. Pielęgniarka zajmująca się opieką stomijną lub dietetyk mogą zalecić spożywanie większej ilości produktów zawierających sól, na przykład soli kuchennej dodawanej do posiłków, serów, wędlin / wędzonych produktów mięsnych, a także spożywanie poszczególnych produktów zawierających potas, jak banany, pomidory i mleko.

U osób z **ileostomią** organizm ma też mniej czasu na wchłanianie płynów ze spożywanych posiłków, tak aby treść stomijna była stała. Oznacza to, że wydalana treść będzie mieć konsystencję płynną. Często jest też wytwarzanie większej ilości gazów.

## Układ pokarmowy

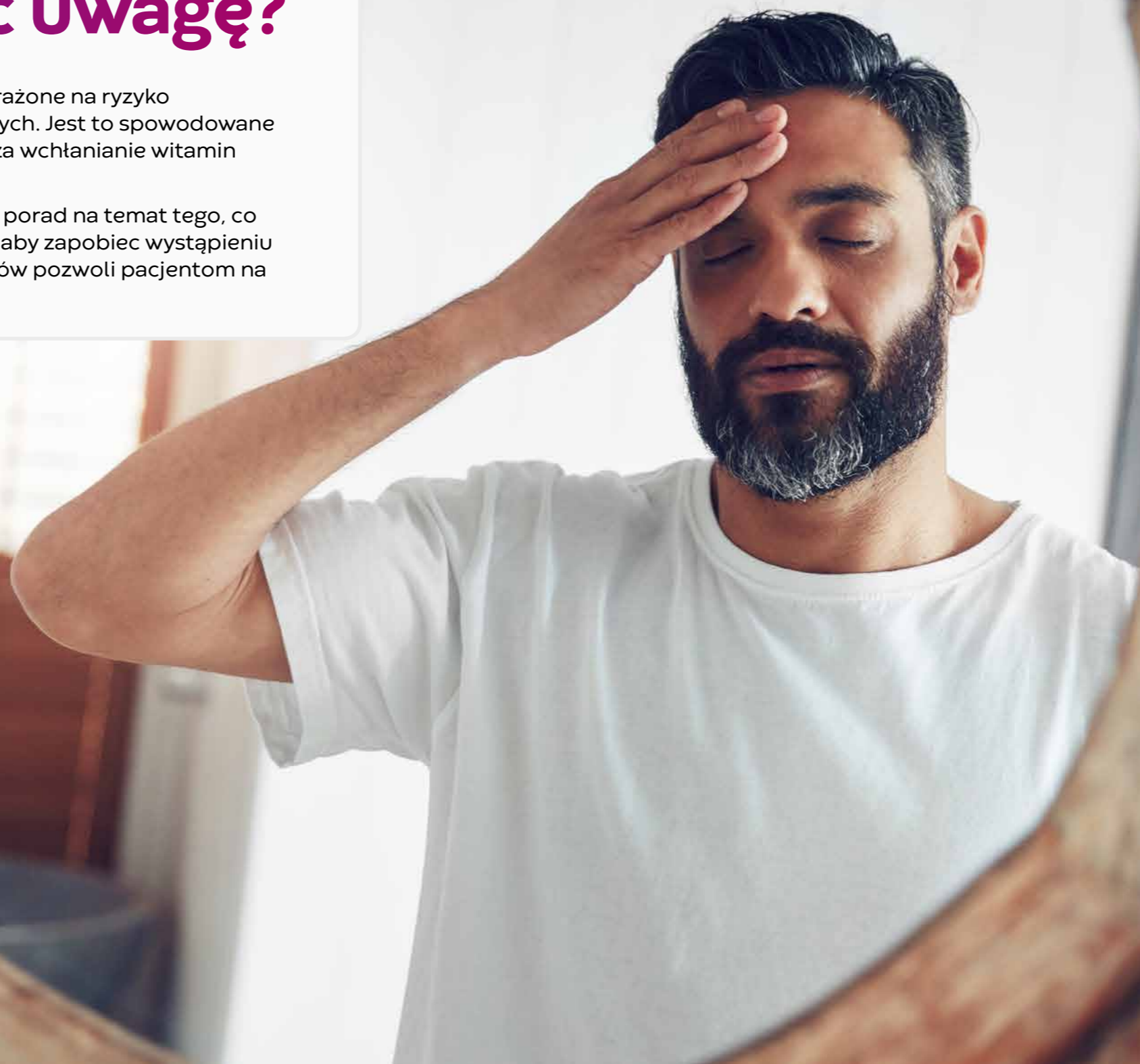
Operację wyłonienia kolostomii przeprowadza się zwykle, aby umożliwić stolcowi omińnięcie zmienionego chorobowo lub uszkodzonego fragmentu jelita grubego, które stanowi istotny element układu pokarmowego.



# Częste niedobory składników odżywczych - na co zwracać uwagę?

Osoby ze stomią, szczególnie z ileostomią, są narażone na ryzyko występowania niedoborów składników odżywczych. Jest to spowodowane usunięciem fragmentu jelita odpowiedzialnego za wchłanianie witamin i minerałów.

Pielęgniarka stomijna lub dietetyk mogą udzielić porad na temat tego, co należy jeść i jakie suplementy diety przyjmować, aby zapobiec wystąpieniu niedoborów. Wiedza na temat możliwych objawów pozwoli pacjentom na podjęcie odpowiednich działań.

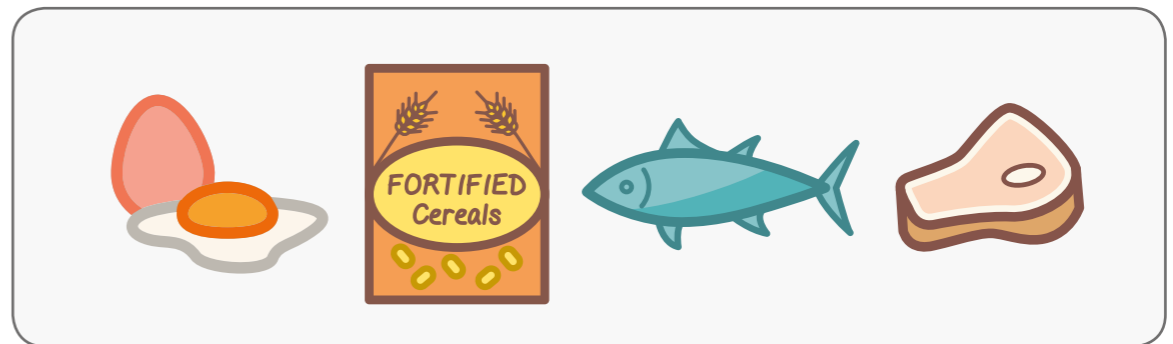


# B<sub>12</sub>



Najlepszym źródłem witaminy B<sub>12</sub> jest mięso, ryby, jaja i nabiał. Można ją także znaleźć w niektórych wzbogacanych płatkach śniadaniowych, ale osoby będące na diecie wegetariańskiej lub wegańskiej powinny porozmawiać z lekarzem na temat suplementacji.

## Produkty zawierające witaminę B<sub>12</sub>



## Niektóre objawy niedoboru witaminy B<sub>12</sub>

- ✓ Zmęczenie
- ✓ Uczucie mrowienia
- ✓ Zmiany nastroju
- ✓ Afty
- ✓ Osłabienie
- ✓ Bładość skóry
- ✓ Utrata apetytu

## Działanie witaminy B<sub>12</sub>



Pomaga w tworzeniu czerwonych krwinek



Pomaga w tworzeniu materiału genetycznego (DNA i RNA)

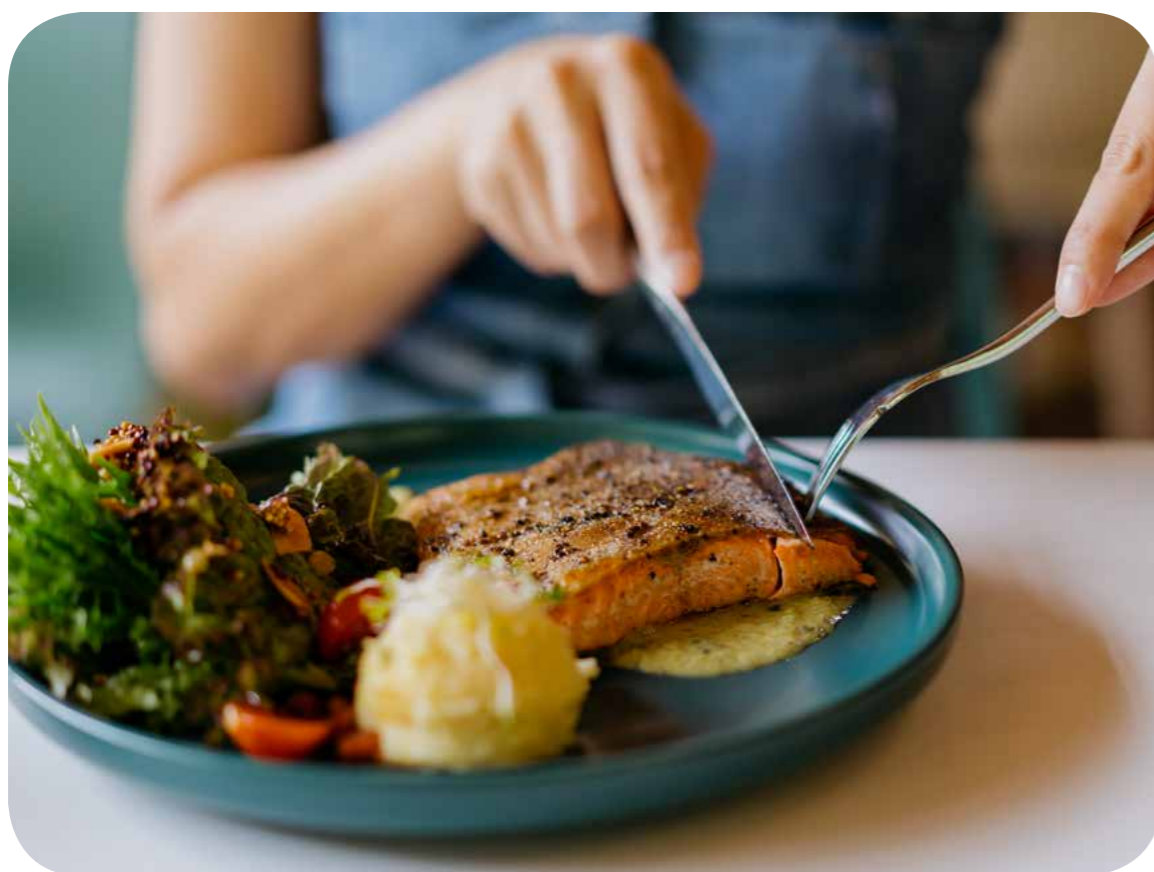
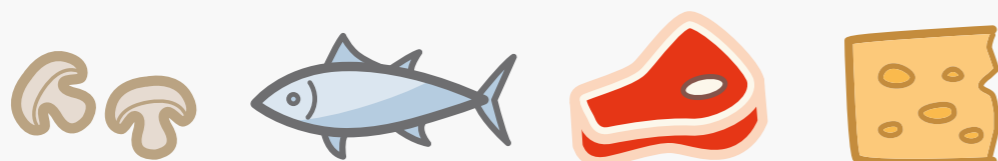


Wspomaga funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego





## Produkty zawierające witaminę D



Tłuste ryby, takie jak łosoś, sardynki i makrela, jak też nabiał z wyższą zawartością tłuszczu stanowią świetne źródło witaminy D. W przypadku niespożywania tego typu produktów należy porozmawiać z lekarzem o suplementacji. U osób ze stomią lub stosujących niektóre rodzaje leków organizm może mieć problemy z przyswajaniem suplementów w postaci tabletek. Pielęgniarka stomijna lub lekarz udzieli porad dotyczących najlepszych w danym przypadku suplementów, które będą wspomagać wchłanianie składników odżywczych.

## Niektóre objawy niedoboru witaminy D

- ✓ Bóle kości
- ✓ Bóle mięśni
- ✓ Osłabienie
- ✓ Depresja

## Działanie witaminy D



Pomaga w wytworzeniu oraz utrzymaniu mocnych kości i zębów



Wspomaga działanie układu odpornościowego



Pomaga nerwom w przekazywaniu wiadomości pomiędzy mózgiem a resztą organizmu

# Żelazo



## Produkty zawierające żelazo



Żelazo jest najlepiej przyswajalne dla organizmu, jeśli jest dostarczane w postaci czerwonego mięsa, takiego jak wołowina, lub wątróbka drobiowa.

Osoby niejedzące mięsa powinny poradzić się lekarza w sprawie suplementacji żelaza. Można znaleźć je we wzbogaconych płatkach śniadaniowych, ciemnozielonych warzywach liściastych, jak rukiew wodna, w fasoli i produktach sojowych, takich jak tofu, choć w tym przypadku żelazo nie jest już tak łatwo przyswajalne dla organizmu.

## Niektóre objawy niedoboru żelaza

- ✓ Duszność
- ✓ Brak energii
- ✓ Bóle głowy
- ✓ Zimne dłonie i stopy
- ✓ Bolesność języka
- ✓ Bładość skóry
- ✓ Łamliwość paznokci
- ✓ Wypadanie włosów

## Działanie żelaza



Pomaga w utrzymaniu energii



Pomaga w dostarczeniu tlenu do organizmu



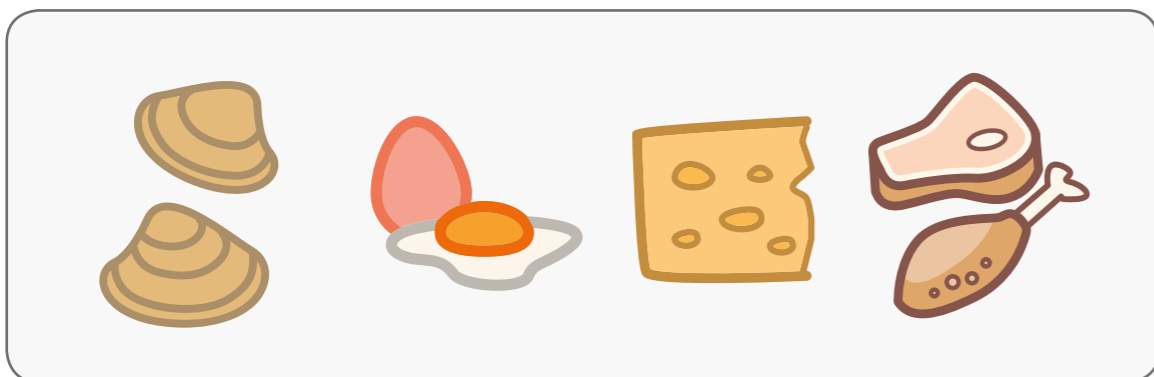
Wspomaga prawidłowy wzrost i rozwój



# Cynk



## Produkty zawierające cynk



Szczególnie wysoką zawartością cynku cechują się ostrygi, ale inne skorupiaki, takie jak kraby, krewetki i małże, również zawierają go całkiem sporo. Cynk występuje także w mięsie czerwonym i drobiowym, nabiale i jajach. Spożywanie orzechów może prowadzić do zablokowania stomii, a więc należy je spożywać z ostrożnością. Orzeszki piniowe, nerkowce i migdały są także bogate w cynk.

Organizm nie magazynuje cynku, a więc ważne jest codzienne dostarczanie go z pożywieniem w odpowiednich ilościach. Białko znajdujące się w mięsie pomaga organizmowi wchłaniać cynk, co oznacza, że wegetarianie i weganie mogą być narażeni na ryzyko jego niedoborów. Cynk można dostarczyć w suplementach diety, lecz w każdym przypadku należy zasięgnąć porady lekarza.

## Niektóre objawy niedoboru cynku

- ✓ Utrata apetytu / spadek masy ciała
- ✓ Wypadanie włosów
- ✓ Zmiany smaku/węchu
- ✓ Biegunka
- ✓ Zmęczenie
- ✓ Zaburzenia układu immunologicznego / częste przeziębienia i zakażenia

## Działanie cynku



Pomaga w tworzeniu materiału genetycznego (DNA) i reguluje ekspresję genów



Wspomaga działanie układu odpornościowego



Wspomaga funkcje rozrodcze





## Wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania dla osób ze stomią

Każdy - niezależnie od posiadania lub nieposiadania stomii - powinien zadbać o zróżnicowaną dietę i spożywać produkty w odpowiednich proporcjach, aby zapobiec niedoborom pokarmowym i utrzymać dobry stan zdrowia.

Osoby ze **stomią** powinny:

- Spożywać co najmniej pięć porcji owoców i warzyw dziennie (1 porcja = 80 g świeżych/konserwowych/mrożonych owoców lub warzyw, 30 g suszonych owoców lub szklanka o pojemności 150 ml soku owocowego lub koktajlu owocowego).

**Uwaga:** osobom z ileostomią zaleca się spożywanie tolerowanych owoców i warzyw w postaci puree.

- Włączać do diety bogate w błonnik produkty skrobiowe, takie jak ziemniaki, pieczywo, ryż lub makarony.
- Włączać do diety nabiał lub jego odpowiedniki, takie jak mleko bez laktozy lub napoje sojowe.
- Spożywać białko, na przykład w postaci chudego mięsa, jaj i warzyw strączkowych.

**Uwaga:** osobom z ileostomią zaleca się unikanie warzyw strączkowych.

- Upewnić się, że tłuszcze, takie jak oleje i tłuszcze w produktach do smarowania pieczywa, są nienasycone i spożywane w niewielkich ilościach.
- Pić duże ilości płynów, aby zadbać o nawodnienie organizmu.

**Wskazówka:** *Przed pierwszym po operacji wyłonienia stomii spożyciem suszonych owoców zaleca się namoczenie kilku sztuk w wodzie w celu ich zmiękczenia.*

W przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących niedożywienia lub ogólnie diety należy skonsultować się z pielęgniarką stomijną lub dietetykiem, którzy udzielą porad i zaproponują rozwiązania odpowiednie dla pacjenta.





## - forever caring -

Tworzymy nowatorskie, godne zaufania rozwiązania medyczne,  
które poprawiają jakość życia pacjentów.



**Marieta Baliková**

Terapeuta żywieniowy

Treść niniejszej broszury pomogła opracować i zweryfikowała Marieta Balikova, specjalista ds. żywienia. Marieta Balikova ukończyła studia na Pierwszym i Trzecim Wydziale Medycyny na Uniwersytecie Karola w Pradze, ze specjalizacją dotyczącą żywienia i zdrowia publicznego. Od ponad 36 lat pracuje jako główny terapeuta żywieniowy w Szpitalu Uniwersyteckim Motol - największym szpitalu w Czechach, i ma bogate doświadczenie w zakresie pracy wyłącznie z pacjentami ze stomią. W 2008 r. uczestniczyła też w wymianie ze Szpitalem św. Judy w Memphis w Stanach Zjednoczonych, podczas której zdobyła jeszcze większą wiedzę.



Zeskanuj kod QR  
i dowiedz się więcej