

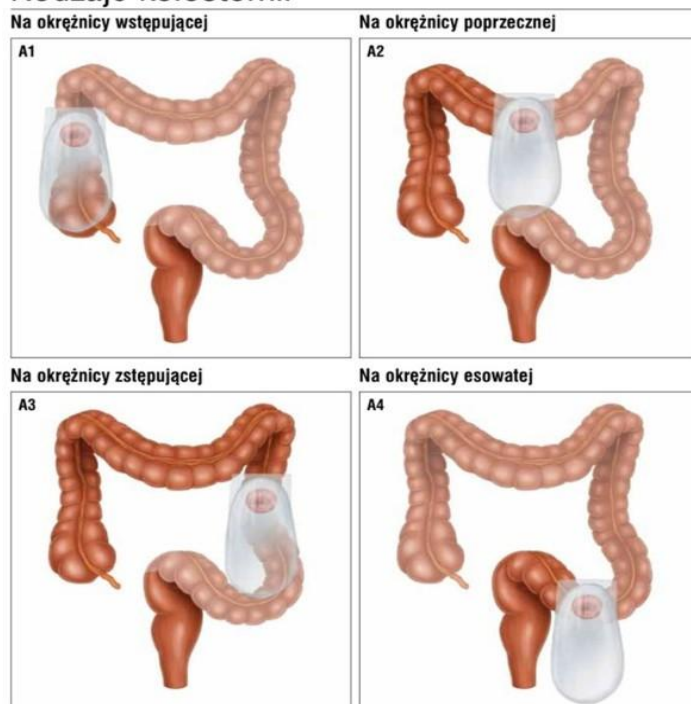
DIETA PACJENTA Z KOLOSTOMIĄ

Kolostomia – przetoką jelitową, to odbył stworzony na powierzchni brzucha. Wykonuje się go poprzez operację polegającą na wyprowadzeniu światła jelita grubego na brzuch. Dzięki temu tworzy się drogę, którą pacjent będzie mógł odprowadzać kał i wydalać gazy – treść jelitową odprowadza się wówczas do tzw. worków stomijnych.

Ze względu na umiejscowienie kolostomii jelitowej, dzieli się je na:

- Kolostomie w obrębie okrężnicy wstępującej – wydalana treść ma konsystencję płynną lub półpłynną i jest silnie drażniąca dla skóry.
- Kolostomie w obrębie okrężnicy poprzecznej – stolec jest półpłynny i bardziej uformowany.
- Kolostomie w obrębie okrężnicy zstępującej – stolec jest zwarty; najczęstszy rodzaj kolostomii.
- Kolostomie w obrębie esicy - stolec jest twardy i zbliżony do stolca u osób zdrowych.

Rodzaje kolostomii



Dieta osoby z kolostomią powinna opierać się na zasadach zdrowego odżywiania i nie powinna odbiegać od ogólnych wytycznych.

Planując posiłki należy uwzględnić wszystkie schorzenia niejedynie fakt posiadania kolostomii. Oznacza to, iż jeśli pacjent ma np. cukrzycę, nadciśnienie tętnicze oraz chorobę refluksową będzie wymagał kilku modyfikacji dietetycznych, które nie pogorszą leczenia żadnego ze schorzeń.

W przypadku trudności związanych z zaleceniami dietetycznymi wynikającymi z różnych chorób możesz mieć poczucie, że "nic nie możesz jeść, bo wszystkie zalecenia wykluczają się". W takiej sytuacji wskazana jest indywidualna konsultacja z dietetykiem, który zmodyfikuje zalecenia indywidualnie biorąc pod uwagę wszystkie schorzenia.

Zalecenia zdrowego żywienia, na których powinna opierać się dieta osoby z kolostomią obrazuje talerz zdrowego odżywiania (TZO)



Omówienie Talerza Zdrowego Odżywiania

- Warzywa i owoce powinny stanowić największą część posiłku – ½ talerza z przewagą warzyw: wybieraj różne kolory i odmiany, ale pamiętaj, że na Talerzu Zdrowego Odżywiania ziemniaki nie zaliczają do warzyw (możesz je spożywać, jednak na talerzu będą w takiej ilości jak "pełnoziarniste produkty zbożowe").
- Zalecane są warzywa surowe, gotowane, grillowane – wszystko zależy od Twojej indywidualnej tolerancji konkretnych produktów.
- Stawiaj na pełnoziarniste produkty zbożowe – ¼ talerza: produkty pełnoziarniste i nieoczyszczone – produkty pszenne razowe, kasza jęczmienna, całe ziarna pszenicy, komosa ryżowa, owies, brązowy ryż oraz produkty z nich wykonane, takie jak makaron pełnoziarnisty czy z pszenicy durum – mają łagodniejszy wpływ na poziom cukru i insulinę we krwi niż biały chleb, biały ryż i inne produkty ze zbóż oczyszczonych.
- Białka – ¼ talerza: ryby, drób, rośliny strączkowe i orzechy to zdrowe, uniwersalne źródła białka – mogą być dodawane do sałatek i dobrze się komponują z warzywami na talerzu. Ogranicz spożycie czerwonego mięsa i unikaj gotowych przetworów mięsnych, takich jak boczki, pasztety, tłuste wędliny lub kiełbasa.
- Zdrowe tłuszcze roślinne – w umiarkowanych ilościach: wybieraj wszelkie naturalne orzechy (włoskie, brazylijskie, laskowe, pekan, migdały itd. - w przypadku problemów z gryzieniem należy wybierać wersje mielone) oraz w mniejszej ilości oleje, takie jak oliwa, olej rzepakowy, sojowy, kukurydziany, z orzechów ziemnych i inne, unikaj natomiast olejów częściowo uwodornionych, gdyż zawierają one niezdrowe oleje typu trans.
- Do smarowania pieczywa zamiast masła wybierać twarożki, margaryny miękkie lub zdrowszą opcję, czyli hummusa i przeróżne pasty warzywne.
- Pij wodę, kawę lub herbatę: unikaj słodzonych napojów (w tym kompotów, domowych soków, słodkich napojów w kartonach czy napojów słodkich gazowanych).

Postępowanie w różnych sytuacjach

— Biegunka

- należy zmniejszyć ilość błonnika nierozpuszczalnego (wszystkie produkty pełnoziarniste, suche nasiona roślin strączkowych, surowe owoce i warzywa – czyli produkty, które zwykle są zalecane, jednak w przypadku biegunki należy czasowo wykluczyć do momentu jej ustąpienia)
- należy zwiększyć ilość wypijanych płynów, aby nie dopuścić do odwodnienia (woda mineralna, herbata czarna, elektrolity)
- należy zwiększyć ilość błonnika rozpuszczalnego (gotowane płatki owsiane błyskawiczne, gotowane/pieczone: jabłko, dynia, marchew, jagody)
- należy wykluczyć mleko i jego przetwory
- należy włączyć do diety produkty zapierające (gotowany biały ryż, kisiel, pieczywo pszenne, suchary)
- można zastosować dietę BRAT

Skrót **BRAT** pochodzi od angielskich słów: **banany (Bananas)**, **ryż (Rice)**, **mus jabłkowy (Applesauce)** i **tosty (Toast)**. Te cztery produkty są łatwe do strawienia i pomagają w ustabilizowaniu żołądka oraz wchłanianiu nadmiaru wody w jelitach.

Oto kluczowe cechy diety BRAT:

- **Banany** dostarczają potasu, który pomaga uzupełnić elektrolity utracone podczas biegunki.
- **Ryż** to lekkostrawny produkt, który pomaga zagęścić stolec.
- **Mus jabłkowy** jest bogaty w pektyny, które wspomagają trawienie i łagodzą podrażnienia. Może być także pieczone/gotowane jabłko.
- **Tosty** to neutralny pokarm, który nie obciąża układu pokarmowego.

Ważne! Powyższe wykluczenia powodują, iż dieta staje się uboga w białko, kwasy tłuszczowe nienasycone, witaminy i składniki mineralne i nie może być stosowana dłużej niż kilka dni.

Przyczyny biegunki to nie tylko błędy dietetyczne, w związku z czym każdy przedłużający się biegunki należy skonsultować z lekarzem rodzinnym.

— Zaparcia stolca

- należy zwiększyć spożycie błonnika obu frakcji (rozpuszczalny i nierozpuszczalny)
- należy zwiększyć ilość wypijanej wody (bez płynu sam błonnik będzie pogłębiał zaparcia)
- zmniejszyć ilość żywności, która ma właściwości zapierające (wyroby z mąki pszennej, biały ryż, dania z mąką ziemniaczaną, cukier kandy, miód, kakao, przetworzona żywność)

— Gazy – produkty zwiększające produkcję gazów

- warzywa strączkowe – fasola, groch, soczewica, soja (zawierają trudnostrawne węglowodany, które po fermentacji bakteryjnej mogą powodować wzdęcia i śmieszące gazy)
- cebula, czosnek, por, brokuły, kalafior, brukselka – te warzywa zawierają związki siarki, które przyczyniają się do wydzielania gazów o nieprzyjemnym zapachu.
- kapusta i inne warzywa krzyżowe – są bogate w substancje powodujące fermentację, co zwiększa produkcję gazów.
- alkohol, zwłaszcza piwo – fermentacja napojów alkoholowych w przewodzie pokarmowym również może

prowadzić do powstawania śmierdzących gazów.

- niektóre owoce, takie jak banany, ananasy czy pomarańcze, ze względu na zawartość fruktozy mogą powodować gazy u osób wrażliwych na ten cukier.

— Zmiany w zapachu i kolorze stolca

- żywność powodująca nieprzyjemny zapach stolca: szparagi fasolka kapusta cebula czosnek jaja ryby ostre sery
- żywność likwidująca nieprzyjemny zapach stolca: sok żurawinowy masło pietruszka sok pomarańczowy sok pomidorowy jogurt
- żywność zmieniająca kolor stolca szparagi buraki barwniki żywności lukrecja truskawki sos pomidorowy leki lub suplementy diety zawierające żelazo

Zalecane metody sporządzania potraw:

- gotowanie: w wodzie, na parze,
- duszenie obsmażając produkty na patelniach do smażenia bez tłuszczu,
- pieczenie w naczyniach ceramicznych/żaroodpornych, na ruszcie, piekarniku lub opiekaczu elektrycznym

Czynności prowadzące do uniknięcia zapchania stomii

Cześć produktów spożywczych nie ulega strawieniu i może spowodować zapchanie stomii. Należy zachować ostrożność przy ich spożyciu, wprowadzać do diety małe ilości i obserwować stomię. Nie oznacza to, iż należy je wszystkie wykluczać, należy jednak je poddać właściwej obróbce. Zaleca się gotowanie lub blendowanie warzyw oraz obieranie owoców.

- **Ostrożność z roślinami strączkowymi:** fasola, soczewica i inne strączkowe mogą być trudne do trawienia, dlatego lepiej wprowadzać je stopniowo i w małych ilościach, aby sprawdzić tolerancję (zaczynając od czerwonej soczewicy)
- **Drobno krojone lub dobrze ugotowane jedzenie:** ważne jest, aby posiłki były odpowiednio przygotowane, np. warzywa dobrze ugotowane lub pokrojone na małe kawałki, co zmniejsza ryzyko tworzenia blokad.
- **Spożywanie odpowiednich ilości płynów:** picie wystarczającej ilości wody pomaga w trawieniu i może zapobiec tworzeniu się zatorów w stomii.
- **Unikanie produktów gazotwórczych:** produkty, które powodują nadmierne tworzenie gazów, takie jak cebula, czosnek, kapusta, fasola, mogą również sprzyjać problemom z drożnością stomii, dlatego powinny być spożywane w umiarkowanych ilościach.
- **Monitorowanie nowych produktów:** jeśli wprowadzasz do diety nowe produkty, rób to stopniowo i obserwuj, jak reaguje organizm, aby uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji, w tym blokad stomii.

Inne uwagi:

- posiłki podaje się w małych objętościach, o umiarkowanej temperaturze, o stałych porach często – 5 razy w ciągu dnia,
- należy unikać połykania dużych kawałków pokarmu oraz nie mówić podczas jedzenia (zmniejszy to połykanie powietrza)
- początkowo treść jelitowa może być wodnista i mieć silny zapach, co jest spowodowane brakiem pracy jelit przez dłuższy czas. Konsystencja treści lekko się zagęści, a zapach ureguje, gdy zaczniesz

stosować bardziej zrównoważoną dietę i gdy Twój organizm "przyzwyczai się" do stomii.

Niedożywienie

Ryzyko wystąpienia niedożywienia będzie zależne od głównej jednostki chorobowej, większe w przypadku pacjentów z nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit.

Każde zmniejszenie przyjmowania posiłków, gorszy apetyt, spadek masy ciała niezamierzony powinien budzić wątpliwości i powinien być skonsultowany z lekarzem rodzinnym i dietetykiem.

W celu uzupełnienia kalorii, białka w diecie warto włączyć do diety ŻYWNOŚĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO do której zaliczamy: Nutridrinki, Resource, Fresubin Drink, Nutramil, Recomed– ważne, aby przyjmować 1 opakowanie/porcję nie szybciej niż w 30 min. Ponadto lepiej smakują schłodzone, można je także zamrażać, dodawać do potraw.

Źródła

- <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/polish/>
- Jarosz, M. (Ed.). (2014). *Żywność chorych ze stomią*. PZWL
- poradnik osób ze stomią, Coloplas
- <https://stomalife.pl/co-to-jest-stomia>
- Warren, J., Bhalla, V., & Cresci, G. (2011). Postoperative diet advancement: Surgical dogma vs evidence-based medicine. *Nutrition in Clinical Practice*, 26(2), 115-125. <https://doi.org/10.1177/0884533611400231>