



## DIETA PACJENTÓW ZE STOMIĄ ODCINKOWĄ RESEKCJA JELIT

**Stomia** - to wytworzenie chirurgiczne, połączenie powłok brzusznych ze światłem jelita w celu odprowadzania stolca i gazów.

**Kolostomia** - wyłoniona z jelita grubego, wykonuje się w przypadku konieczności usunięcia fragmentu jelita grubego.

**Ilostomia**- wyłoniona z końcowego odcinka jelita cienkiego, wykonuje się w przypadku konieczności usunięcia całej okrężnicy i odbytu.

Efektom usunięcia jelita grubego jest rzadki i obfity stolec, gdyż w tej części jelita następowała absorpcja wody z treści jelitowej oraz formowanie i zagęszczanie kału.

Efektom usunięcia jelita cienkiego mogą być zaburzenia w trawieniu tłuszczów (biegunki tłuszczowe), należy ograniczyć spożycie tłuszczu w pierwszym okresie rekonwalescencji, w późniejszym okresie pozostała część jelita przejmuje funkcje trawienne tłuszczu.

Celem głównym po resekcji odcinków jelit jest :

- Zminimalizowanie drażniącego działania treści pokarmowej.
- Normalizacja ilości i konsystencji stolców poprzez odpowiednią modyfikację sposobu żywienia.
- Dostarczenie odpowiedniej podaży białkowo-kalorycznej, witamin i składników odżywczych w celu odbudowy tkanek komórek po przebytych zabiegach i utrzymanie odpowiedniego odżywienia organizmu.

### **Zalecenia dietetyczne zaraz po operacji**

W pierwszej dobie po operacji niektórzy pacjenci wymagają zastosowania żywienia pozajelitowego. W pozostałych przypadkach należy zastosować żywienie dojelitowe - dietami przemysłowymi.

W zależności jaką część jelita została usunięta stosujemy diety: polimeryczne, peptydowe, elementarne. Diety polimeryczne mogą być podawane doustnie, natomiast w dietach peptydowej i elementarnej należy założyć zgłębnik do żołądka lub jelita cienkiego. Taki rodzaj podaży diety wymaga wytworzenia gastrostomii lub/ j enterostomii odżywczej.

W momencie prawidłowej pracy przewodu pokarmowego możemy zacząć wprowadzać żywienie produktami naturalnymi.

Dieta powinna być wprowadzana stopniowo, w pierwszym etapie; płynna, niskoresztkowa z ograniczeniem laktozy (klej, chudy wywar, kisiel, galaretki owocowe, jogurt naturalny, następnie wprowadzamy chude mięsa, pieczywo pszenne z masłem, chude mielone wędliny, twarożki chude, dżemy bez pestek, musy owocowe bez pestek, warzywa i owoce gotowane bez skóry i pestek, ziemniaki puree, marchew puree). Jeżeli taki posiłek jest dobrze tolerowany możemy przejść do diety o normalnej konsystencji lekkostrawnej, wysokoenergetycznej, wysokobiałkowej z ograniczeniem tłuszczów, cukrów prostych i błonnika w postaci surowej. Kolejnym etapem diety, jeżeli powyższa będzie dobrze tolerowana, jest wprowadzenie stopniowo potraw zawierających błonnik pokarmowy, który ma za zadanie zwiększyć motorykę jelit.

**W przypadku ileostomii** – błonnik rozpuszczalny (pektyny, beta- glukany), z uwagi na skuteczność w opanowaniu biegunki. (Źródła: gotowana marchew, dynia, ziemniaki, jabłka pieczone, mus z jabłek, banany, płatki owsiane gotowane na wodzie lub z dodatkiem niewielkiej ilości mleka). Błonnik rozpuszczalny w większym stopniu absorbuje wodę, pęcznieje w środowisku wodnym jelita cienkiego, zwiększa gęstość i lepkość treści pokarmowej, zwalnia czas pasażu treści pokarmowej. Kiedy ilość stolców się unormuje można zwiększać ilość błonnika pokarmowego w diecie (warzywa gotowane, warzywa surowe, marchew w postaci drobno posiekanej surówki, pomidory bez pestek i skóry).

**W przypadku Kolostomii** - częściej występują zaparcia. Stopniowo można w diecie wprowadzać pieczywo pszenno-razowe, makarony razowe, kasze, otręby pszenne, mielone siemię lniane, namoczone rodzynki, śliwki, fermentowane napoje mleczne (jogurt, kefir, maślanka), kompoty z suszonych śliwek, soki owocowe, woda przegotowana z miodem, wywary mięsne np. drobiowe, olej, oliwa z oliwek.

### **Zalecenia żywieniowe w późniejszym okresie po operacji**

- Regularne spożywanie posiłków małych objętościowo np. 5-6 porcji na dobę, dokładne przeżuwanie pokarmów w pozycji siedzącej lub półleżącej.
- Odpowiednie nawodnienie organizmu około 1,5-2 litrów płynów dziennie ( w celu poprawy pasażu treści jelitowej).



## DIETA PACJENTÓW ZE STOMIĄ ODCINKOWĄ RESEKCJA JELIT

W momencie wystąpienia biegunek należy zwiększyć ilość płynów do 2,5-3 litrów dziennie. Konieczna jest kontrola w kierunku zaburzeń wodno-elektrolitowych.

- Unikanie potraw i produktów wzmagających gazy jelitowe ( suche nasiona roślin strączkowych, bób, fasola, kapusta, cebula, czosnek, czereśnie, piwo, wody gazowane).
- Zwiększenie w diecie produktów zawierających pełnowartościowe białko: ( chude mięso, drób bez skóry, cielęcina, królik, młoda wołowina, ryby - największa zawartość białka zawiera flądra, dorsz, tuńczyk, białko jaja, całe jaja w ograniczonych ilościach, chude wędliny naturalne, sery twarogowe.
- Ograniczenie spożycia tłuszczu, należy wykluczyć smalec, słoninę, boczek. Tłuszcze lekkostrawne należy stosować w ograniczonych ilościach (masło, śmietana, oliwa z oliwek, oleje roślinne, olej rybi - źródło kwasów omega – 3 które jest bardzo ważne przy chorobach jelit, działa przeciwpalnie (makreła, łosoś, tuńczyk).
- Spożywanie mlecznych napojów fermentowanych (źródło bakterii fermentacji mlekowej i Bifidobakterii, które hamują rozwój szkodliwych w przewodzie pokarmowym bakterii, wzmacniają układ odpornościowy, wpływają regulująco na prace jelit zarówno przy zaparciach jak i biegunkach).
- Techniki kulinarne: gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez uprzedniego obsmażania na tłuszczu, pieczenie w folii, pergaminie czy rękawie foliowym, sporządzanie zup i sosów na wywarach warzywnych i chudych rosołach (cielęcina, drób, chuda wołowina). Zagęszczanie zup i sosów zawiesiną z maki, śmietanki słodkiej, stosowanie łagodnych przypraw (majeranek, bazylija, pieprz ziołowy, wanilia, sok z cytryny, cynamon, natka pietruszki, koper zielony, sól).
- Unikanie produktów tworzących gazy jelitowej
- Stosowanie produktów neutralizujących przykry zapach stolca oraz wpływających na prawidłowe formowanie stolca.

### **Biegunka** postępowanie:

Objętość stolca przy ileostomii powinna wynosić od 200 do 800 ml na dobę o konsystencji papkowatej. Z biegunką w przypadku ileostomii mamy do czynienia wtedy gdy konsystencja stolca jest wodnista, a objętość treści wynosi powyżej 1000 ml/dobę.

W przypadku lekkiej biegunki wynikającej z błędów żywieniowych należy:

- Zwiększyć spożycie płynów 2,5-3 litrów.
- Wykluczyć produkty powodujące nadmierną fermentację w jelitach ( fruktoza źródło- miód, soki owocowe, sorbitol źródło - sok jabłkowy, gruszkowy, winogronowy laktoza - źródło- mleko słodkie, mleko skondensowane, mleko w proszku).
- Ograniczyć produkty z zawartością cukrów rafinowanych ( źródło- cukier, słodycze, słodkie i tłuste ciasta, dżemy słodzone, syropy owocowe).
- Unikać produktów powodujących wzmożoną perystaltykę jelit ( np. kawa prawdziwa, wody gazowane, buraki, papryka, suszone śliwki, napoje i potrawy zbyt ciepłe lub zbyt zimne, potrawy pikantne, słone i esencjonalne).
- Wyłączyć z diety produkty będące źródłem błonnika nierozpuszczalnego ( otręby pszenne, pieczywo razowe, grube kasze, ciemny ryż, surowe warzywa, owoce ze skórką i pestkami, owoce suszone, orzechy).
- Uwzględnić w diecie bogate w błonnik rozpuszczalny marchew gotowaną, dynię , banany, jabłka pieczone, gotowane płatki owsiane.
- Stosować produkty o działaniu zapierającym (ryż biały, mąka ziemniaczana, żelatyna, gorzka czekolada, klej ryżowy, ryż z jabłkiem, ryż z bananem, risotto z mięsem gotowanym i warzywami, kluski śląskie, kopytka, kisiele, galaretki mięsne, rybne, galaretki z fermentowanych produktów mlecznych).
- zastosować produkty garbnikowe ( np. mocna kawa, mocna herbata, napar z czarnych suszonych jagód, kakao na wodzie, woda z czerwonym winem wytrawnym, rumianek, napar z siemienia lnianego).
- Przy ileostomii czasami wskazane jest ograniczenie ilości spożywanych płynów (1-2 litr).

### **Zaparcia** postępowanie :

Zaparcia występują wtedy gdy oddawanie stolca jest rzadsze niż 3 razy w tygodniu. Zaparcia mogą wynikać z niewłaściwego sposobu odżywiania.

Dietę należy zmodyfikować :

- Wprowadzić do jadłospisu produkty bogatoresztkowe (grube kasze, płatki owsiane, otręby pszenne, grubo mielone siemię lniane, zwiększyć spożycie świeżych i surowych owoców, spożywać soki świeżo wyciskane).



## DIETA PACJENTÓW ZE STOMIĄ ODCINKOWĄ RESEKCJA JELIT

- Pic 2-3 litry wody na dobę (wody mineralne, napary z melisy, rumianku, mięty, soki warzywne, soki owocowe, wodę, ciepłe i gorące napoje).
- Spożywać fermentowane produkty mleczne (kefir, jogurt, maślanka) oraz gotowane owoce i gotowane warzywa.
- Wykluczamy produkty zapierające (ryż biały, mąka ziemniaczana, banany, kakao, słodczyce).
- Wprowadzić aktywność fizyczną - stymuluje perystaltykę jelit zmniejszając tym samym występowanie zaparc.

### Gazy jelitowe postępowanie :

- Pokarmy należy spożywać powoli, dokładnie gryźć i przeżuwać
- Unikać produktów wywołujących fermentację w jelicie grubym ( tj. groch, fasola, bób, kapusta, kapusta kiszona, por, brukselka, brokuł, kalafior, cebula, czosnek, nadmierna ilość owoców, sery pleśniowe, ryby - karp, mintaj, śledź w oleju, w pomidorach, sardynki w pomidorach i oleju, jaja, grzyby, potrawy smażone, napoje gazowane, alkohol, kawa, napoje z dodatkiem kofeiny, szparagi, ostre sery).
- Produkty neutralizujące nieprzyjemny zapach : zielona pietruszka, żurawina, sok żurawinowy, jogurty zawierające żywe kultury bakterii kwasu mlekowego, sok pomarańczowy, sok pomidorowy.
- Nieprzyjemny zapach stolca może być przyczyną stosowania antybiotykoterapii, preparatów witaminowych, preparatów żelaza, leków ziołowych.

### Zablokowanie stolca postępowanie :

- Aby uniknąć zjawiska zablokowania stolca należy wykluczyć lub rozdrabniać produkty ( seler, kokos, fasola, oliwki, orzechy, ananas, ogórek, suszone owoce, papryka, kukurydza, białe części owoców cytrusowych, nasiona, popcorn, chińskie warzywa, skórka z jabłka).



## DIETA PACJENTÓW ZE STOMIĄ ODCINKOWĄ RESEKCJA JELIT

Produkty i potrawy u pacjentów ze stomią,  
ze wskazaniem ograniczenia błonnika pokarmowego w diecie.

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
<b>Pieczywo</b> <b>Produkty zbożowe</b>	Pieczywo pszenne- jasne, bułki, pieczywo pół cukiernicze sporadycznie, sucharki namoczone kasze- manna, kukurydziana, ryż biały, makaron	Pieczywo razowe, graham, pumpernikiel, pieczywo chrupkie, pieczywo pełnoziarniste, otręby Grube kasze (gryczana, pęczak)
<b>Mięsa, ryby</b> <b>wędliny</b>	Chude- drób , wołowina, cielęcina, królik, dorsz, sandacz, sola, chuda szynka, polędwica, wędliny drobiowe	Tłuste wieprzowe, baranina, kaczki, gęsi, podroby, potrawy smażone, tłuste kiełbasy, kabanosy, parówki, mielonki, pasztety
<b>Mleko i przetwory</b> <b>mleczne</b>	Z małą zawartością tłuszczu (0-2%) w ograniczonej ilości , kefiry i jogurty z odtłuszczonego mleka, jogurt naturalny, owocowy, ser twarogowy chudy, serki homogenizowane, śmietanka do 9% tłuszczu w małej ilości	Z dużą zawartością tłuszczu mleko powyżej 2%, serki typu fromage, sery topione, żółte, śmietanka kremówka, śmietana
<b>Jaja</b>	Białka, żółtka sporadycznie w małych ilościach (1-2 na tydzień), na miękko, na twardo, omlety na parze, suflety	Jaja smażone
<b>Tłuszcze</b>	Masło świeże, margaryny roślinne, oleje roślinne (olej słonecznikowy, arachidowy, sojowy) oliwa z oliwek w małych ilościach	Masło solone, tłuszcze zwierzęce ( słonina, smalec), tłuszcze smażone
<b>Warzywa</b>	Buraki, marchew, pomidory, pietruszka, dynia, cukinia, sałata, seler w ograniczonej ilości	strączki(groch, fasola, bób, groszek, kalafior, brokułowa, brukselka, kukurydza, cebula
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane z wody, pieczone w łupinkach, puree z chudym mlekiem	Smażone, odsmażane, placki ziemniaczane
<b>Owoce</b>	Dojrzałe banany, brzoskwinie bez skórki, jabłka pieczone, gotowane, mus jabłkowy, ananasy, owoce z puszek w syropach, rodzynki, suszone winogrona bez skórki i pestek, soki owocowe, owoce, jagody, maliny, inne owoce surowe i z pestkami owoce gotowane	Surowe jabłka, pomarańcze nie obrane z białych części, ananasy, owoce z puszek w syropach, rodzynki, suszone winogrona bez skórki i pestek, soki owocowe, owoce, jagody, maliny, inne owoce surowe i z pestkami
<b>Przyprawy</b>	Liście laurowe, ziele angielskie, koperek, wanilia, cynamon, sok z cytryny, sól	Ostre przyprawy i inne w dużych ilościach

Opracował dietetyk kliniczny Paulina Wojciechowska

Materiał źródłowy: A. Szawłowska., J. Sobocki., Żywnie w chorobach nowotworowych, 2022 Dietetyka kliniczna”  
Marian Grzymisławski Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2019