

## **Dieta po wylonienu ileostomii**

Ileostomia to rodzaj stomii wytworzonej na jelicie cienkim, w której światło jelita cienkiego wyprowadzone jest na powierzchnię brzucha, co umożliwia wydalanie płynnej treści. W takiej sytuacji jelito grube jest wyłączone z funkcjonowania, co oznacza brak zwrotnego wchłaniania wody, elektrolitów, witamin i aminokwasów.

W przypadku ileostomii zalecenia dietetyczne są dobierane bardzo indywidualnie. Kluczowe znaczenie mają takie czynniki jak miejsce wylonięcia stomii, długość pozostawionego jelita oraz ilość i konsystencja płynów wydzielanych do stomii. W praktyce oznacza to, że pacjenci mogą różnić się pod względem tolerancji poszczególnych produktów, sposobu spożywania płynów oraz potrzeb suplementacyjnych. Dlatego plan żywieniowy powinien być opracowywany razem z dietetykiem klinicznym, uwzględniając obserwacje pacjenta i bieżące wyniki badań laboratoryjnych.

Początkowo rekomendowaną dietą jest **dieta łatwostrawna**. Podstawę diety stanowią pokarmy łatwo ulegające trawieniu, które nie obciążają w znaczny sposób przewodu pokarmowego. Zasadniczą zmianą w stosunku do diety podstawowej, jest modyfikacja sposobu przygotowywania potraw.

### **Dieta łatwostrawna zakłada istotne ograniczenie lub eliminację:**

- produktów wzdymających (np. warzywa kapustne, surowa cebula, czosnek, strączki)
- produktów ciężkostrawnych (np. produkty smażone w głębokim tłuszczu, grillowane)
- produktów pełnoziarnistych (grube kasze, ciemne pieczywo, orzechy)
- ostrych przypraw (np. papryka ostra, chilli, imbir)

Przy tym wszystkim niezwykle ważne jest jednak stosowanie odpowiednich technik kulinarnych. Optymalne jest:

- gotowanie
- gotowanie na parze

- duszenie bez tłuszczu
- ewentualnie pieczenie bez tłuszczu.

## NAWODNIENIE

W przypadku ileostomii bardzo ważnym aspektem są przyjmowane płyny. Im większe wydzielanie treści płynnej do worka stomijnego, tym ilość przyjmowanych płynów w ciągu dnia powinna być mniejsza. Ważny jest również dobór płynów. Zaleca się spożywanie płynów zawierających garbniki i bogatych w elektrolity. W związku tym najlepiej wybierać napoje takie jak:

- herbata (czarna, owocowa, zielona)
- niegazowana woda wysokozmineralizowana
- kompoty
- sok marchewkowy oraz sok pomidorowy, który jeśli zwiększa wydzielanie to można go rozcieńczyć;
- DOUSTNE PŁYNY NAWADNIAJĄCE np. Orsalit

## LAKTOZA W DIECIE

**W przypadku nasilenia wydzielania do ileostomii po spożyciu nabiału zaleca się ich zamianę na odpowiedniki bezlaktozowe lub produkty roślinne** (sojowe, ryżowe, migdałowe, owsiane), Po wyłonieniu ileostomii bardzo często źle tolerowane są słodkie produkty mleczne takie jak serki i jogurty ze wsadem owocowym, a także produkty tłuste takie jak sery topione, pleśniowe, Brie.

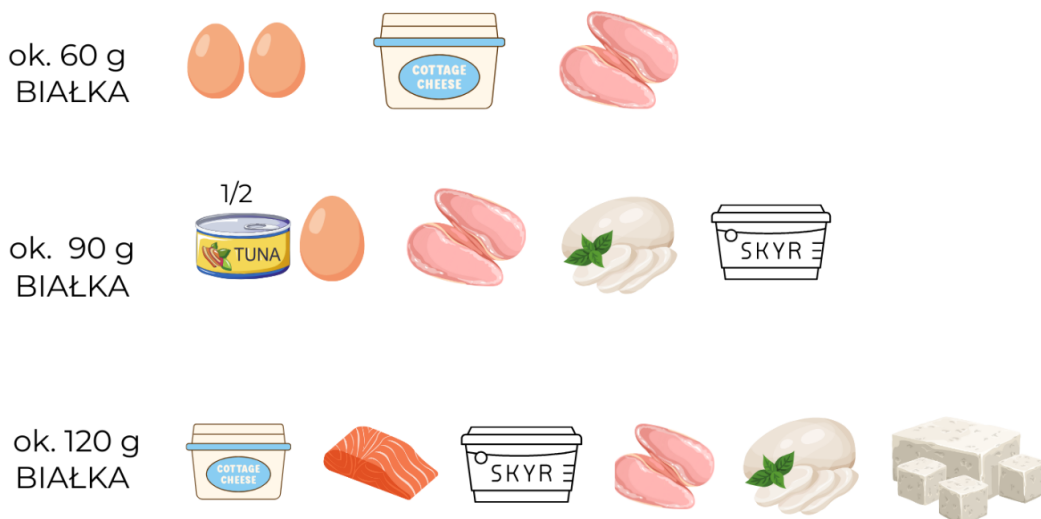
## OGÓLNE ZALECENIA DIETETYCZNE

Pacjentom z wyłonią ileostomią zaleca się spożywanie **5-7 mniejszych objętościowo posiłków w ciągu dnia. Istotny jest również aspekt dokładnego rozgryzania kęsów pokarmowych.** Ułatwia to trawienie pokarmu i będzie zapobiegać przedostawaniu się niestrawionych kawałków pokarmu do stomii.

| <b>Nazwa produktu/potrawy</b> | <b>Wskazane</b>                                                                                                                                                      | <b>Niewskazane</b>                                                                                            |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| produkty zbożowe              | pieczywo jasne, płatki owsiane, jaglane, makaron pszenny, kukurydziany, ryżowy, ryż biały lub jaśminowy, drobne kasze jak manna, kuskus, jaglana, sucharki           | pieczywo razowe, pełnoziarniste, grube kasze (np. gryczana, pęczak), rogaliki francuskie                      |
| mleko i produkty mleczne      | chude mleko, kefiry, maślanki, jogurty, chudy ser twarogowy, serek wiejski lekki, mozzarella light, jogurty typu SKYR                                                | tłuste mleko, tłuste sery żółte, sery pleśniowe, topione, śmietana                                            |
| jaja                          | jaja na miękko, jajecznicą na parze, jajka na twardo;                                                                                                                | jajecznicą na boczku, jajka sadzone                                                                           |
| mięso, wędliny, ryby          | mięso z kurczaka, indyka, cielęcina, chuda wieprzowina, wędliny drobiowe, ryby chude (dorsz, pstrąg, mintaj) oraz tłuste jak łosoś, makrela, śledź, ryby w galarecie | tłuste mięso, tłuste wędliny, mięso i ryby w panierkach, boczek, parówki, pasztetowa, konserwy mięsne, salami |
| tłuszcze                      | olej rzepakowy i słonecznikowy, oliwa z oliwek, olej lniany, olej z ostropestu, dodawane na zimno do potraw                                                          | smalec, słonina, masło                                                                                        |
| warzywa                       | marchew, pietruszka, dynia, cukinia, kalafior, szpinak, pomidory, ogórek zielony, ziemniaki, zielona sałata, fasolka szparagowa, pomidor,                            | warzywa kapustne, cebula, czosnek, strączki, papryka, kiszonki                                                |
| owoce                         | jabłka, morele, brzoskwinie, gotowane, bez skórki, banany, musy/przeciery z malin, porzeczki, jagód, truskawek, borówki, truskawki;                                  | śliwki, czereśnie, suszone owoce                                                                              |
| przyprawy i sosy              | koperek, pietruszka, bazylia, majeranek, cynamon,                                                                                                                    | chilli, curry, pieprz, gotowe mieszanki przypraw                                                              |
| desery                        | musy owocowe, galaretki, budynie na chudym mleku, drożdżowe ciasto,                                                                                                  | lody, torty, ciastka, pączki, czekolada, batony                                                               |
| napoje                        | woda mineralna, herbata, kawa zbożowa, kakao gorzkie                                                                                                                 | alkohol, napoje gazowane                                                                                      |



### JAK POKRYĆ ZAPOTRZEBOWANIE?



**W przypadku luźnych stolców zaleca się zwiększenie udziału w diecie produktów o działaniu zapierającym. Należą do nich:**

- niezbyt dojrzałe banany
- pieczone i gotowane jabłko
- mus owocowy
- czarne jagody
- ziemniaki
- dania mączne i-ziemniaczane (pierogi ruskie, kopytka, naleśniki)
- biały ryż, kasza manna
- kasza kuskus
- pieczywo białe (pszenne, bez ziaren),
- sucharki, biszkopty
- galaretka i kisiel
- gorzka czekolada, kakao na wodzie
- gotowane mięsa i ryby
- jajka na twardo/omlecik (bez tłuszczu)
- ser twarogowy półtłusty/ serek wiejski/mozzarella
- klarowne zupy lub zupy krem (marchewkowa, dyniowa, kartoflanka, krupnik ryżowy, rosół itp.)
- gotowane, nie wzdymające warzywa np. gotowana marchewka, cukinia, szpinak
- płyny zapierające, z elektrolitami, garbnikami (gorzka herbata);

**-1.5 L PŁYNÓW NA DOBĘ**

Źródła:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. *Żywnienie po wylonienu ileostomii*.  
Dostęp online:  
<https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-pokarmowego/zywnienie-p-o-wylonieniu-ileostomii/> (data dostępu: 25 kwietnia 2023)