

Dieta po wyłonieniu kolostomii

Kolostomia to chirurgicznie wykonywany otwór w brzuchu, łączący jego powłoki z częścią jelita grubego. Wyłonienie stomii bywa następstwem leczenia choroby nowotworowej, choroby zapalnej jelit bądź poważnego ich uszkodzenia np. w wyniku wypadku komunikacyjnego. W zależności od powodu, dla którego została wyłoniona, kolostomia może być tymczasowa lub stała.

Wytworzenie stomii na jelicie grubym nie wiąże się z drastycznymi modyfikacjami żywieniowymi. Za procesy m.in. wchłaniania składników odżywczych, w głównej mierze odpowiada jelito cienkie, co oznacza, że kolostomik nie będzie zagrożony wystąpieniem np. poważnych niedoborów pokarmowych. Również i konsystencja stolca nie będzie sprawiać kłopotów dietetycznych – w zasadzie będzie zbliżona do tej, którą obserwuje się przy zachowaniu ciągłości przewodu pokarmowego, przy stosowaniu tradycyjnego jadłospisu. Rekomenduje się, aby po powrocie do domu kontynuować dietę łatwostrawną przez okres kolejnych ok. 2-4 tygodni – w oparciu o indywidualne potrzeby oraz tolerancję pacjenta.

Ponadto, celem unormowania się rytmu wypróżnień, zaleca się zwrócić uwagę na:

- regularne spożywanie posiłków, przynajmniej 5 x dziennie, co 3-4 godziny;
- właściwe nawodnienie (min. 1,5 l czystych płynów w przypadku kobiet i 2 l dla mężczyzn);
- dostosowany do możliwości regularny wysiłek fizyczny (np. spacer, gimnastyka).

Rozszerzanie diety po wyłonieniu kolostomii

Zazwyczaj po około 2 tygodniach od operacji dietę można zacząć rozszerzać. Należy zachować zasadę, że nowe produkty należy wprowadzać do diety pojedynczo i w niewielkiej ilości, aby w razie pojawienia się dolegliwości, wiedzieć, co je spowodowało i ponownie wyeliminować produkt z diety. Taka eliminacja może okazać się tylko czasowa i po kilku tygodniach produkt ponownie można spróbować włączyć do jadłospisu z zachowaniem ostrożności.

Dieta powinna być dobrze zbilansowana i urozmaicona. **Istotą diety jest taki dobór produktów, aby rytm wypróżnień był uregulowany, czyli aby nie było ani biegunek, ani zaparć.** Z czasem, na podstawie własnych obserwacji, pacjent potrafi sam dobrać produkty, które są dobrze tolerowane i wyeliminować te, które powodują dolegliwości.

Niezwykle ważne jest jednak stosowanie odpowiednich technik kulinarnych. Optymalne jest:

- gotowanie
- gotowanie na parze
- duszenie bez tłuszczu
- ewentualnie pieczenie bez tłuszczu.

Nazwa produktu/potrawy	Wskazane	Niewskazane
produkty zbożowe	pieczywo jasne, graham, pszenno-żytni, 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, jajecznica na parze, jajka na twardo;	jajecznica 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	smalec, słonina, masło

	ostropestu, dodawane na zimno do potraw	
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, słaba herbata, kawa zbożowa, rozcieńczone soki owocowo-warzywne	mocna herbata, mocne kakao, alkohol, napoje gazowane i energetyzujące

Najczęstsze problemy po wyłonieniu kolostomii

Po wyłonieniu kolostomii często pojawia się problem nieprzyjemnych zapachów stolca oraz nadmiernego oddawania gazów. W takiej sytuacji zaleca się spokojne i wolniejsze spożywanie posiłków oraz dokładne rozgryzanie kęsów pokarmowych. Dodatkowo nie zaleca się rozmawiania w trakcie spożywania posiłków, ponieważ zwiększa to ilość połykanego powietrza i może przyczynić się do nadmiernego powstawania gazów. Ponadto należy zmniejszyć spożycie produktów gazotwórczych oraz zwiększyć spożycie produktów zmniejszających ilość gazów w jelitach.

W przypadku nieprzyjemnych zapachów stolca oraz nadmiernego oddawania gazów zaleca się eliminację:

- warzyw wzdymających (cebula, czosnek, kalafior, kapusta, brukselka, fasola, groch, por, szparagi, brokuły)
- serów pleśniowych
- grzybów

- tłustego mięsa
- produktów smażonych
- napojów gazowanych
- alkoholu (szczególnie piwa)
- kawy

W celu redukcji nieprzyjemnych zapachów stolca oraz nadmiernego oddawania gazów zaleca się dodatek do diety:

- naparu z mięty
- naparu z kopru włoskiego
- soku żurawinowego i żurawiny
- świeżej pietruszki
- naturalnych przypraw takich jak cynamon, kardamon, szałwia, liść laurowy, lubczyk;

W przypadku zaparcia

W przypadku zaparcia stolca/celem rozluźnienia treści stomijnej, zaleca się wprowadzenie produktów mogących wpłynąć na poprawę perystaltyki, przy jednoczesnym działaniu nie drażniącym. Do takich produktów/dań można zaliczyć następujące:

- naturalna maślanka, kefir, jogurt naturalny;
- rzadka owsianka z płatków błyskawicznych na mleku;
- lekkie zupy jarzynowe z dodatkiem drobnych kasz (np. jęczmiennej);
- kompot z suszonych owoców, jabłek, śliwek z dodatkiem ksylitolu;
- kawa espresso z dodatkiem ksylitolu;
- kiszony barszcz, sok z buraków (niewielkie ilości);
- woda o wysokiej zawartości magnezu.

W przypadku nadmiernego wydzielania do stomii

W przypadku nadmiernego wydzielania płynnej treści do stomii zaleca się zwiększenie udziału w diecie produktów o działaniu zapierającym. Należą do nich:

- niezbyt dojrzałe banany
- pieczone i gotowane jabłko
- czarne jagody

- ziemniaki
- biały ryż, kasza manna, kuskus, kasza jaglana,
- pieczywo białe (pszenne, bez ziaren), – sucharki, biszkopty
- galaretka i kisiel
- gorzka czekolada, kakao na wodzie
- gotowane mięsa i ryby
- jajka na twardo, omlet
- ser twarogowy, serek wiejski, mozzarella, mleko bez laktozy
- klarowne zupy (marchewkowa, dyniowa, kartoflanka, krupnik ryżowy, rosół itp.)
- gotowane, nie wzdymające warzywa np. gotowana marchewka
- płyny zapierające, z elektrolitami, garbnikami

KWASY OMEGA-3

Wykazują właściwości przeciwzapalne i mogą wspierać układ odpornościowy pacjentów onkologicznych. W kontekście leczenia systemowego kwasy tłuszczowe omega-3 mogą korzystnie wpływać na proces regeneracji, zmniejszać ryzyko powikłań terapeutycznych oraz poprawić jakość życia pacjentów. Zgodnie z aktualnymi wytycznymi Europejskiego Towarzystwa Żywienia Klinicznego i Metabolizmu (ESPEN) oraz Europejskiego Towarzystwa Onkologii Klinicznej (ESMO) zaleca się stosowanie EPA i DHA w dawce ~2 g dziennie, najlepiej w ramach kompleksowego wsparcia żywieniowego.

Przykładowo:

—> tran Mollers: 1. 5 łyżki/dobę

—> kapsułki NATURELL OMEGA 1000: 4 kapsułki/dobę



Źródła:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. *Żywnienie po wylonienu kolostomii*.
Pobrane z:
<https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-pokarmowego/zywnienie-p-o-wylonieniu-kolostomii/> (data dostępu: 7 lipca 2023).