

DIETA DLA CHORYCH ZE STOMIĄ

Dieta dla osób z wylonioną stomią nie powinna się różnić od diety ludzi zdrowych.

Podstawowe zasady to: wypijanie około 2 l płynów dziennie, stosowanie urozmaiconej diety, spożywanie odpowiedniej ilości warzyw i owoców, unikanie słodczy i tłustych potraw.

- Unikanie słodczy i tłustych dań jest szczególnie ważne zaraz po wyjściu ze szpitala, ponieważ mogą one powodować dolegliwości ze strony układu pokarmowego.
- Dietę należy rozszerzać stopniowo (nowe składniki wprowadza się co 2–3 dni) i obserwować reakcje organizmu. Jeżeli po spożyciu jakiegoś składnika diety wystąpią dolegliwości (wzdęcia, bóle brzucha, zaparcia czy też biegunka), należy ten składnik wykluczyć z diety na kilka dni. Gdy po ponownym wprowadzeniu pojawią się znowu dolegliwości, należy z tego składnika zrezygnować.
- Posiłki należy spożywać regularnie, najlepiej o tej samej porze. Zaleca się spożywanie 5 małych objętościowo posiłków. **WAŻNE- Posiłki powinno się długo żuć. Każdy kęs powinien być gryziony przynajmniej 30 razy.**

CZYNNIKI SPRZYJAJĄCE WŁAŚCIWEJ PRACY JELIT

- Odpowiednia podaż płynów (**minimum 2l**) zapewni właściwą pracę jelit (zapobiega zaparciom).
- Dla właściwej pracy jelit (zapobieganie zaparciom) konieczne jest spożywanie produktów pełnoziarnistych, bogatych w błonnik (płatki owsiane, pieczywo żytnie, graham, ryż brązowy).
- Korzystnie na pracę przewodu pokarmowego wpływa spożywanie fermentowanych produktów mlecznych (jogurt naturalny, kefir, maślanka).

Zalecanymi technikami sporządzania potraw jest gotowanie i pieczenie w folii lub rękawie.

PRODUKTY POWODUJĄCE NADMIERNĄ ILOŚĆ GAZÓW

- Nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, bób), cebula, kapusta, kalafior, ogórki, mleko, orzechy, rzodkiewki, napoje gazowane, alkohol.

Inne przyczyny tworzenia się gazów jelitowych – żucie gumy, jedzenie z otwartymi ustami, mówienie podczas jedzenia, niesystematyczne spożywanie posiłków, picie przez słomkę.

PRODUKTY ODPOWIEDZIALNE ZA NIEPRZYJEMNY ZAPACH GAZÓW

- Fasola, szparagi, kapusta, cebula, jaja, czosnek, ostre sery, ryby.

PRODUKTY NIWELUJĄCE PRZYKRE ZAPACHY

- Sok żurawinowy i żurawina, natka pietruszki, sok pomidorowy, jogurty.

PRODUKTY MOGĄCE ZABLOKOWAĆ STOMIĘ

- Skórki i pestki owoców i warzyw, surowa kapusta, chińskie warzywa (pędy bambusa), surowy seler, kukurydza (popcorn), suszone owoce (śliwki), grzyby, orzechy.

PRODUKTY ZMIENIAJĄCE KOLOR STOLCA

- Buraki, botwinka, truskawki, sos pomidorowy, niektóre leki (preparaty żelaza).

W przypadku pojawienia się biegunki (konieczny kontakt z lekarzem) należy pamiętać o uzupełnieniu płynów. W pierwszym okresie biegunki łagodząco i zapierająco działa kleik ryżowy, a następnie marchwianka i suchary.

Znając zasady diety chory musi obserwować swój organizm i nauczyć się oceniać jakie wpływ na jego samopoczucie mają poszczególne produkty.