

Stomia

To wytworzone chirurgiczne połączenie światła jelita z powierzchnią ciała. Może być nazywana "sztucznym odbytem". Może być utworzona na jelicie cienkim (ileostomia) lub na jelicie grubym (kolostmia).

Nie istnieje specjalna dieta „stomijna”, jednak dieta odgrywa kluczową rolę dla zdrowia i dobrego samopoczucia

Podstawowe elementy zdrowego stylu życia:

Pacjenci mogą wrócić do normalnej aktywności jednak muszą prowadzić zdrowy styl życia.

- Utrzymanie prawidłowej masy ciała,
- Niepalenie tytoniu,
- Unikanie alkoholu,
- Aktywność fizyczna (co najmniej jedna godzina wysiłku fizycznego),
- Odpowiednia dieta.

Przez pierwsze dwa tygodnie po zabiegu należy:

- Ograniczyć błonnik pokarmowy. Składnik ten dodatkowo może nasilać wzdęcia i ewentualne biegunki.
- Wprowadzać do jadłospisu, pojedynczo i w niewielkich ilościach, nowe produkty i potrawy, a następnie obserwować jak reaguje przewód pokarmowy. Jeżeli jakiś produkt nie jest tolerowany należy go odstawić i spróbować wkomponować go w małej ilości do posiłku po paru dniach.

Bardzo pomocne może być prowadzenie notatek na temat poszczególnych tolerancji.

Po okresie rekonwalescencji:

Można powoli dodawać do diety większość potraw i nadal cieszyć się normalną dietą. Należy jednak postępować zgodnie z ogólnymi wskazówkami:

- Ważne są małe posiłki, spożywane regularnie o stałych godzinach.
- Ograniczenie smażenia na korzyść gotowania, pieczenia i duszenia.
- Dbanie o świeżość posiłków.
- Wybór produktów spożywczych, które zawierają jak najmniej dodatków do żywności. Ze względu na ograniczenie trawienia tłuszczów bezwzględnie należy unikać produktów takich jak pełnotłusty nabiał- mleko 3,2%, ser żółty, pleśniowy, topiony, feta, jogurt grecki, śmietana, majonez, masło, margaryna, desery mleczne, wieprzowina i tłuste przetwory mięsne.
- Ograniczać, ale nie całkowicie unikać należy również tłuste ryby (makrela, łosoś, halibut), oleje, awokado, oliwki, orzechy, nasiona. Te ostatnie można dodawać w małych ilościach około 1 łyżki dziennie, ale w postaci zmiksowanej i rozłożone na więcej posiłków.
- Ograniczenie słodyczy i cukru. Cukier fermentuje i często powoduje wzdęcia i nasila biegunki, jest gorzej wchłaniany i trawiony, a dodatkowo jest produktem bez wartości odżywczych. Osoby z tendencjami do zaparcí powinny zrezygnować z czekolady. Należy zwrócić uwagę na to czy tolerujemy laktozę (cukier mleczny) często dający objawy w postaci wzdęć, gazów i biegunek. Nie zaleca się również stosowania ksylitolu, gdyż bardzo mocno fermentuje w jelitach.
- Stosowanie jedynie łagodnych przypraw o działaniu przeciwzapalnym (kurkuma, cynamon, tymianek, bazylija, zioła prowansalskie, kolendra, melisa). Eliminacja ostrych przypraw w tym imbiru, które podrażniają układ pokarmowy i mogą nasilać biegunki. Umiarkowanie spożywanie alkoholu, ze względu na działanie odwadniające. Osoby z zaparciami powinny zrezygnować z czerwonego wina. Regularne nawadnianie organizmu- preferowana jest przede wszystkim woda niegazowana, słabe napary herbaty oraz zioła. W przypadku występowania zaparcí dozwolone są również rozcieńczane soki owocowe. Płyny powinny być uzupełniane między posiłkami, godzinę po lub godzinę przed jedzeniem, nie zaś w trakcie posiłku. Dzięki temu nie dochodzi do zaburzeń trawienia, rozrzedzenia soków trawiennych i występowania wzdęć. Odpowiednia ilość płynów natomiast poprawia trawienie, metabolizm, usuwanie produktów przemiany materii, ułatwia opróżnianie stomii, a woda mineralna dodatkowo jest również cennym źródłem składników mineralnych takich jak sód, magnez, czy wapń. Ilość płynów powinna być wyższa od zaleceń dla zdrowej osoby, czyli powyżej 2 l płynów dziennie.
- Osoby z ileostomią tracą duże ilości soli, potasu i wody w płynie stomijnym. Utrata zbyt dużej ilości może prowadzić do odwodnienia. Należy uwzględnić w diecie źródła tych składników. Sód uzupełnić poprzez stosowanie soli morskiej lub himalajskiej, ale w zalecanych ilościach nieprzekraczających 5g (1 łyżeczka). Źródłem potasu są: ziemniaki, pomidory, banany, natka pietruszki, pestki dyni, brokuł, brukselka, orzechy, figi, morele i śliwki suszone, kakao, kas gryczana oraz nasiona roślin strączkowych.

Sposoby na najczęstsze dolegliwości:

- Produkty powodujące gazy: Alkohol, fasola, soja, kapusta, napoje gazowane, kalafior, ogórek, mleko, orzechy, cebula, rzodkiewki
- Produkty powodujące nieprzyjemny zapach stolca: Szparagi, fasola, kapusta, cebula, czosnek, jaja, ryby, ostre sery
- Produkty zmieniające kolor stolca: Szparagi, buraki, barwniki żywności, lukrecja, truskawki, sos pomidorowy, leki oraz suplementy diety zawierające żelazo
- Produkty blokujące stomię: Skórka jabłka, surowa kapusta, seler, chińskie warzywa, kukurydza, kokos, suszone owoce, grzyby, orzechy, pomarańcze, ananas, nasiona, popcorn

- Produkty likwidujące nieprzyjemny zapach stolca: Sok żurawinowy, masło, pietruszka, sok pomarańczowy, sok pomidorowy, jogurt
- Produkty prowokujące wypróżnienie: Ziarna zbóż, otręby, gotowana kapusta, świeże owoce, mleko, suszone śliwki, rodzynki, surowe warzywa, ostre przyprawy, alkohol
- Produkty przynoszące ulgę w zaparciach: Kawa, gotowane owoce i warzywa, świeże owoce, soki owocowe, woda, ciepłe napoje
- Produkty wskazane w biegunce: Mus jabłkowy, banany, gotowany ryż, tosty

Stomia to nie koniec świata!

Pamiętaj, że wyłonienie stomii uratowało Twoje zdrowie a może i życie. Z biegiem czasu zaakceptujesz stomię i stanie się ona częścią Ciebie.

Opracowała: Anita Sadowska, Dietetyk.

Bibliografia:

Mirosław Jarosz „Żywienie chorych ze stomią”, PZWL, 2007.

Szawłowski Andrzej W., Gromadzka–Ostrowska Joanna „Dietetyka w chorobach nowotworowych”, PZWL, 2022.

www.dietetycy.org

<https://ncez.pzh.gov.pl/>