



Zasady prawidłowego odżywiania się osób ze stomią (cz. I)

Z dr Małgorzatą Kozłowską-Wojciechowską z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie, rozmawia dr Przemysław Styczeń

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami rozpoczynamy cykl publikacji poświęconych prawidłowemu odżywianiu się osób ze stomią. O odpowiedzi na nasze pytania poprosiliśmy eksperta w tej dziedzinie. Temat jest bardzo ważny i obszerny, dlatego będzie gościł na łamach „Naszej Troski” przez kilka następnych numerów. Mamy nadzieję, że prześlemy Państwu najważniejsze informacje i wyjaśnimy najczęstsze wątpliwości, jakie wiążą się z dietą osób, które mają stomię. Zachęcamy gorąco do nadsyłania własnych pytań, które pozwolą wzbogacić nasze opracowanie!

1. Jak powinien odżywiać się pacjent po zabiegu wyłonienia stomii?

Przede wszystkim – zdrowo. Osoby z wyłonioną stomią muszą przestrzegać tych samych zasad odżywiania się, jakie zostały ustalone dla ludzi zdrowych. Powinny więc pić około 2 litrów płynów dziennie, stosować urozmaiconą dietę, jeść dużo owoców, ryb i warzyw, unikać słodczy oraz tłustych potraw, przestrzegać higieny przygotowywania i spożywania posiłków, zapewnić odpowiednią ilość błonnika w diecie oraz dbać o to, aby spożywane pokarmy były świeże. Jedzenie powinno sprawiać przyjemność.

2. Czy naprawdę stomia jelitowa nie narzuca konieczności stosowania specjalnej diety?

Nie. Stomia nie jest chorobą i nie wymaga specjalnej diety, ale tolerancja różnych pokarmów po zabiegu jej wyłonienia jest sprawą bardzo indywidualną. Część osób ze stomią jelitową może jeść te same produkty co przed operacją i nie skarży się na żadne dolegliwości. Jest jednak duża grupa pacjentów, którzy muszą zmodyfikować swoje nawyki żywieniowe, ponieważ pokarmy, do których przywykli, nie służą im już tak dobrze, jak przedtem.

Wiele osób ze stomią spożywa np. kapustę i rośliny strączkowe (fasolę, groch, bób), ponieważ nie ma ku temu wyraźnych przeciwwskazań. Są to jednak produkty wiatropędne, które u większości osób, również tych bez stomii, powodują wzmożone tworzenie się gazów jelitowych. W przypadku stomii ich wydzielanie nie jest kontrolowane i nie odbywa się bezgłośnie. Jeżeli ktoś bardzo lubi kapustę, mieszka sam

w domu i w niczym mu to nie przeszkadza, nie musi się specjalnie ograniczać... Jednak np. sekretarka pracująca w biurze powinna jej unikać, jeżeli zależy jej na dyskrekcji.

Dieta po zabiegu wyłonienia stomii jelitowej powinna być tak dobrana, by nie powodowała biegunek ani zaparc. Musi być zdrowa i zróżnicowana. Organizm niedożywiony lub źle odżywiony jest słaby i podatny na wiele chorób. Już dawno dowiedziono, że dzięki właściwemu odżywianiu i zdrowemu trybowi życia jesteśmy w stanie pokonać bardzo wiele chorób!

3. Ogólne zalecenia żywieniowe dla osób ze stomią można więc sformułować w następujący sposób – należy odżywiać się w normalny sposób i unikać tych pokarmów, które mogą powodować biegunki lub zaparcia. Czy tak?

Tak. Podstawowym zaleceniem dla wszystkich nowo operowanych osób ze stomią jest to, aby dokładnie obserwowały swój organizm oraz cykl wypróżnień. Tylko sam zainteresowany jest bowiem w stanie najlepiej zaobserwować, czy zaszły jakieś zmiany w tolerancji spożywanych pokarmów i ocenić, które z nich są przyczyną nieprawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego.

Najczęstsze dolegliwości związane z odżywianiem się, na które narzekają osoby ze stomią, to wzdęcia, kolki, bóle brzucha, „przelewania”, biegunki oraz zaparcia. Jeżeli nic takiego się nie dzieje, to aktualnie stosowana dieta (oczywiście pod warunkiem, że jest zdrowa) może być kontynuowana. Jeżeli jednak pojawiają się jakieś dolegliwości, to jadłospis powinien ulec zmianie.

4. O czym należy pamiętać bezpośrednio po operacji wyłonienia stomii?

Dieta, jaką pacjent otrzymuje w szpitalu po zabiegu operacyjnym, jest narzucona przez szpitalnego dietetyka. Jest to dieta lekko strawna, która pokrywa zapotrzebowanie organizmu na wszystkie składniki odżywcze, w tym m.in. na białko, witaminy i sole mineralne.

Zaraz po wyjściu ze szpitala pacjent powinien tak ułożyć sobie jadłospis, aby był on podobny do szpitalnego. Musi być koniecznie skomponowany z potraw lekko strawnych i zróżnicowanych, aby organizm otrzymał z pożywieniem wszystkie potrzebne mu substancje odżywcze oraz wystarczającą ilość energii. W tym okresie należy bezwzględnie unikać słodczy oraz pokarmów tłustych, ciężko strawnych i wiatropędnych, które niepotrzebnie obciążają układ pokarmowy i mogą powodować z jego strony różne dolegliwości (najbardziej przykre to zaparcia i biegunki). Należy ich unikać szczególnie w pierwszych tygodniach po operacji, kiedy pacjent dopiero wraca do zdrowia, a jelita są wciąż nadwyrężone i bardzo wrażliwe.

W ustaleniu, jakie produkty mogą być źle tolerowane po operacji wyłonienia stomii jelitowej, bardzo pomocna jest reguła, aby przy rozszerzaniu diety o nowe składniki pokarmowe, wprowadzać je stopniowo, w odstępach dwu- lub trzydniowych. Wtedy jesteśmy w stanie dokładnie zaobserwować, jak są trawione i czy przypadkiem nie powodują dolegliwości. Jeżeli po wprowadzeniu do diety jakiegoś nowego produktu, np. śmietany, orzechów lub bananów, pojawiają się wiatry lub biegunka, to powinniśmy z niego zrezygnować na kilka dni i po pewnym czasie ponownie włączyć do diety. Jeżeli po odstawieniu produktu dolegliwości ustąpią, a po ponownym jego wprowadzeniu znowu się pojawiają, jest to znak, że właśnie on jest za nie odpowiedzialny. Jeżeli od razu zaczęlibyśmy jeść

wszystko, trudno byłoby nam ustalić przyczynę kłopotów.

Dieta po zabiegu operacyjnym powinna zawierać wszystkie składniki potrzebne organizmowi do prawidłowej rekonwalescencji. Nie może więc brakować w niej np. białek i witamin, które są niezbędne m.in. w prawidłowym gojeniu rany pooperacyjnej.

5. Najczęściej spotykanym typem stomii jest kolostomia, a jej najczęstszą przyczyną – choroba nowotworowa. Czy u osób ze stomią, u których nowotwór nie został doszczętnie usunięty, istnieją jakieś ograniczenia dietetyczne, dotyczące ilości spożywanego białka?

Dieta pacjentów z chorobą nowotworową nie może być dietą wysokobiałkową. Nie należy „przekarmiać” się białkiem, ponieważ przyspiesza ono rozwój nowotworów. Jest potrzebne tkance nowotworowej, tak jak każdej innej tkance, do wzrostu. Dostarczając białka w zbyt dużych ilościach, ułatwiamy zatem rozwój choroby.

Nie oznacza to jednak, że należy się głodzić! Białko jest niezbędne w procesie rekonwalescencji i bez niego nie ma powrotu do zdrowia. A zdrowy organizm – to silny organizm, również w walce z rakiem. Dostateczna ilość białka w pożywieniu umożliwia utrzymanie w dobrej kondycji układu immunologicznego, który chroni nas przed wieloma chorobami i pozwala wygrać z nowotworem.

Kluczem do sukcesu jest więc zwykła, zdrowa dieta, która dostarcza przeciętne ilości białka. Takie, aby nasz organizm mógł prawidłowo funkcjonować, ale by jednocześnie nie ułatwiać wzrostu nowotworu. O takiej diecie można by powiedzieć – „normalnobiałkowa” – czyli taka, jaka jest przeważnie polecana zdrowemu człowiekowi.

Oczywiście, jeżeli ktoś jest rekonwalescentem po operacji, to potrzebuje więcej białka w pożywieniu. Trzeba jednak uważać, żeby nie było go zbyt dużo. Na pytanie – ile dokładnie, może odpowiedzieć precyzyjnie tylko lekarz lub dietetyk, po dokładnym zapoznaniu się ze stanem pacjenta i historią jego choroby. Bardzo często postępowanie ustala się indywidualnie, ponieważ każdy przypadek jest inny.

Chorzy z nowotworami powinni na stałe włączyć do swojego jadłospisu ryby, ponieważ zawierają one duże ilości przeciwnowotworowych kwasów „omega-3”. Kwasy te zwiększają odporność organizmu, hamują powstawanie nowotworów i ułatwiają ich zwalczanie. Ryby są zalecane nie tylko w leczeniu, ale i w profilaktyce nowotworów. Uważa się, że każdy z nas powinien spożywać przynajmniej trzy porcje ryb w ciągu tygodnia, ogranicza-

jąc przy tym ilość spożywanego mięsa, zwłaszcza czerwonego (wołowina i wieprzowina).

Dieta dla osób z chorobą nowotworową aż w 75% powinna składać się z produktów pochodzenia roślinnego, a tylko w 25% z produktów pochodzenia zwierzęcego. Jadłospis powinien zawierać jak najwięcej warzyw i owoców. Warzywa można spożywać w każdej postaci – zarówno surowej, jak i gotowanej, chociaż znacznie lepiej trawione są te drugie. Warto je gotować na parze – są wtedy łatwiej przyswajalne i nie tracą zawartych w nich witamin.

Warzywa można jeść, kiedy się chce i ile się chce. Wyjątkiem są rośliny strączkowe (fasola, groch, bób), które nie są polecane dla osób ze stomią. Powodują one zwiększenie pracy jelit i wydzielanie gazów. Może to powodować bóle i nieprzyjemne odczucia w brzuchu.



6. W jakich pokarmach jest dużo białka?

Dużo białka jest w białym i czerwonym mięsie, rybach, mleku i przetworach mlecznych oraz w produktach sojowych.

Prawidłowa dieta powinna zapewnić odpowiednią ilość pełnowartościowego i łatwo przyswajalnego białka z różnych źródeł – nie tylko pochodzenia zwierzęcego, ale również roślinnego. Dla przykładu podam, że białko zawarte w mięsie ryb jest bardzo łatwo przyswajalne – prawie w 96%, a np. zawarte w czerwonym mięsie (wołowina, wieprzowina) o wiele gorzej – w ok. 70%.

Białko jest dobrym źródłem energii i powinno pokrywać 10-15% dziennego na nią zapotrzebowania – ok. 300 kcal w diecie powinno pochodzić z białka.

Jak już powiedzieliśmy, rekonwalescenci potrzebują go znacznie więcej. Bardzo polecam im ryby, które, oprócz łatwo przyswajalnego białka, zawierają także dużo kwasów wielonienasyconych o działaniu przeciwnadciężycowym oraz kwasów „omega-3” o działaniu przeciwnowotworowym.

Bardzo bogata w białko jest również soja, niestety mało u nas popularna, a szkoda, bo jest bardzo zdrowa. Jej białko organizm przyswaja

w ok. 95%. Soja zawiera również wiele cennych składników mineralnych, takich jak np. selen, będący bardzo silnym czynnikiem przeciwnowotworowym.

7. Czy pacjent ze stomią, u którego nie usunięto doszczętnie nowotworu, może zatem codziennie rano jeść biały ser lub jedno jajko? Czy też może sobie pozwolić na obie rzeczy naraz?

To trudne pytanie i odpowiedź na nie może czasami wymagać indywidualnej konsultacji ze specjalistą. Pacjent po operacji wyłonienia stomii jelitowej powinien odżywiać się tak, jak osoba zdrowa. Dieta, jaką stosuje, musi dostarczyć organizmowi wystarczającą ilość energii, wody, białek, węglowodanów, tłuszczu, witamin, soli mineralnych i pierwiastków śladowych. Musi też zapewnić mu regularne wypróżnienia. Stolce muszą być uregulowane, ponieważ biegunki i zaparcia są bardzo niepożądane. Pacjenci powinni się odżywiać tak, aby nie popaść w inne choroby. U osób z chorobą nowotworową w diecie nie może być zbyt dużo białka, co już omówiliśmy poprzednio.

Biały serek – lepiej chudy niż tłusty – można jeść codziennie, ponieważ to wspaniałe źródło pełnowartościowego białka i łatwo wchłanianego wapnia. Wapń jest bardzo ważnym pierwiastkiem. Bierze udział w prawidłowej pracy mięśni oraz stanowi podstawowy budulec kości, a jego mała ilość w pożywieniu może prowadzić m.in. do zmniejszenia mięśni i osteoporozy. Jeżeli na śniadaniejemy serek, to na obiad też możemy sobie pozwolić na białko, np. w postaci mięsa.

Należy pamiętać, że z dietetycznego punktu widzenia znacznie lepsze jest mięso białe (kurczak, indyk, cielęcina) niż czerwone (wołowina, wieprzowina). Czerwonego mięsa nie powinno się jadać częściej niż 2-3 razy w tygodniu, wliczając w to wędliny. Bardzo korzystne, z omówionych już wcześniej powodów, jest także mięso ryb; zarówno tych chudych, jak i tłustych (karp, śledź, flądra, morszczuk, węgorz, pstrąg).

Jajka są bardzo pożywnym składnikiem pokarmowym. Zawierają łatwo przyswajalne białko, wiele witamin oraz duże ilości lecytyny. Lecytyna ma duże znaczenie w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. Wpływa na poprawienie pamięci i opóźnia degenerację tkanki nerwowej. Jednak jajka mogą jeść codziennie jedynie te osoby, które nie mają kłopotu z cholesterolem (o poziomie poniżej 250 mg). Większość starszych osób takie problemy ma, dlatego powinny one ograniczyć ilość spożywanych jajek do 2-3 tygodniowo. Zresztą jajek i tak spożywa się znacznie więcej – są przecież składnikiem makaronów, klusek i słodkiego pieczywa.