



# Zasady prawidłowego odżywiania się osób ze stomią (cz. XI)

Poniżej prezentujemy Państwu kolejną część porad dotyczących prawidłowego odżywiania się po wyłonieniu stomii. Pytania i odpowiedzi numerowane są w kolejności ich ukazywania się od początku cyklu. Zachęcamy gorąco do nadsyłania własnych pytań, które pozwolą wzbogacić nasze opracowanie.

## 93 Jaka jest rola czynników psychicznych w powstawaniu biegunki?

Bardzo duża. Jest wiele dowodów wskazujących na ścisły, ale niezwykle złożony związek między funkcjonowaniem mózgu a pracą jelit. Wiadomo, że stresy, urazy psychiczne, przemęczenie i ciężkie doświadczenia wpływają niekorzystnie na działanie całego układu pokarmowego.

Biegunki szczególnie często występują zatem u osób żyjących w dużym stresie, z zaburzeniami lękowymi oraz po ciężkich przejściach, np. po rozległej operacji, urazie psychicznym, ciężkiej chorobie, rozłące z najbliższymi lub śmierci w rodzinie. Czynniki psychiczne powodują zaburzenia motoryki jelit i wpływają negatywnie na ich czynność.

## 94 Co to jest zespół jelita drażliwego?

Na zespół jelita drażliwego składa się kilka różnych objawów ze strony przewodu pokarmowego, wśród których najczęstsze to biegunka, bóle brzucha, dyskomfort w jamie brzusznej oraz zmiana rytmu wypróżnień.

Osoby z zespołem jelita drażliwego za najbardziej dokuczliwe uważają zwykle bóle brzucha i wzdęcia.

Chorzy z reguły oddają stolec 3-4 razy w ciągu doby (w ciężkich przypadkach nawet 10-15 razy), zwykle rano, po wstaniu z łóżka. Może to być poprzedzone kurczowymi bólami brzucha. Część osób zgłasza, że oddanie stolca jest wywołane przez posiłek lub wypicie płynu. Objaw ten jest najprawdopodobniej klinicznym przejawem nasilonego odruchu żołądkowo-okrężniczego (u osób z zachowaną okrężnicą).

## 95 Jak należy postępować w razie wystąpienia biegunki?

Przede wszystkim należy określić jej przyczynę. Inny jest bowiem sposób postępowania z biegunką, która jest wynikiem błędów dietetycznych

## Biegunka czasami jest czymś błahym i przemijającym, ale może też stanowić objaw, który powinien skłonić nas do pilnej wizyty u lekarza.

(zbyt duży posiłek, za szybko zjedzony, za dużo pokarmu bogatego w błonnik), a inny, gdy biegunka jest spowodowana np. infekcją bakteryjną (nieświeży pokarm, przeterminowane lub źle przechowywane produkty żywnościowe).

Znajdująca się na drugiej stronie ramka przedstawia sposób postępowania w przypadku biegunki o różnym pochodzeniu. Bez względu na charakter i przyczynę biegunki należy wdrożyć ogólne metody postępowania, które zawsze są takie same. Noszą one nazwę leczenia dietetycznego. Opiera się ono na następujących zasadach:

- **Należy pić bardzo dużo płynów** (nawet 3-4 litry, czyli 12-16 szklanek dziennie) – najlepiej wody lub niesłodzonej herbaty. Pamiętajmy, że płyny nie powodują nasilania się biegunki! Chronią natomiast przed odwodnieniem organizmu, które może być bardzo groźne w skutkach, szczególnie u osób starszych. Herbata ma dodatkowo lekko zapierające działanie. Należy natomiast uważać na herbatki ziołowe – wiele z nich działa na organizm przeczyszczająco.

- **Należy unikać kawy, mleka, soków owocowych, napojów gazowanych, słodczy, cukru, miodu oraz słodzików.** Produkty te

**Nieprawdą jest, że do wyleczenia biegunki konieczna jest całkowita głodówka. Aby nie doprowadzić do wycieńczenia organizmu, niezbędne jest systematyczne spożywanie niewielkich ilości lekkostrawnych pokarmów. Podstawowe znaczenie ma również odpowiednie nawodnienie organizmu – należy pić bardzo dużo płynów, nawet 3-4 litry dziennie!**

przyspieszają pasaż jelitowy, powodują zwiększoną produkcję gazów i mogą nasilać biegunkę.

- **Na czas biegunki należy zrezygnować z surowych warzyw i owoców.** Powodują one zwiększenie produkcji gazów w jelitach i mogą być przyczyną bólów brzucha. Są bogatym źródłem błonnika, który przyspiesza, niekorzystny w biegunce, pasaż jelitowy. Owoce zawierają ponadto dużą ilość cukru gronowego, który nasila procesy fermentacji w jelitach. W razie wystąpienia biegunki surowe warzywa najlepiej jest zastąpić gotowanymi, a z owoców w ogóle trzeba zrezygnować, przynajmniej na kilka dni. Z owoców bezpieczne są np. banany.

- **Należy zrezygnować z ciemnego pieczywa, kasz i płatków owsianych.** Ciemne pieczywo, kasze i płatki – podobnie jak warzywa i owoce – są bogatym źródłem błonnika pokarmowego, który przyspiesza pasaż jelitowy. W razie wystąpienia biegunki ciemne pieczywo najlepiej jest zastąpić jasnym, czerstwym (pszennym). Można też wprowadzić do diety sucharki. Płatki owsiane najlepiej jest zastąpić płatkami kukurydzianymi, a kasze – kaszą manną. Można spożywać gotowane ziemniaki i makarony. Wskazany jest również ryż na sypko, powinien być on jednak łuskany, nie dziki.

- **Należy zrezygnować z pokarmów tłustych i ciężkostrawnych.** Nasz organizm ma z nimi zawsze duże problemy podczas trawienia. Trzeba zastąpić je produktami lekkostrawnymi, najlepiej gotowanymi. Bardzo wskazane jest chude białe mięso (kurczak, indyk, ryby), szczególnie gotowane. Odpowiednim źródłem białka dla organizmu podczas trwania biegunki są też jajka gotowane na miękko, kefir, maślanka i białe sery. Zalecane techniki kulinarne w przypadku biegunki to – oprócz tradycyjnego gotowania – gotowanie na parze, pieczenie beztłuszczowe w folii, pieczenie na ruszcie oraz duszenie bez tłuszczu. Mięsa nie powinno się smażyć ani piec w tradycyjny sposób. W biegunce przeciwskazane jest oczywiście spożywanie wędlin,

Przyczyna biegunki	Sposób postępowania
<b>Błąd dietetyczny</b> – spożycie zbyt dużego lub zbyt tłustego posiłku, pośpiech przy jedzeniu, wypicie zbyt dużej ilości alkoholu, kawy, napojów gazowanych, napojów słodzonych, spożycie zbyt dużej ilości pokarmu bogatego w błonnik lub produktów ciężkostrawnych.	Leczenie dietetyczne.
<b>Nietolerancja lub alergja pokarmowa</b> – spożycie pokarmu, którego nasz organizm nie toleruje lub na który jest uczulony (np. mleko, orzechy, owoce cytrusowe czy truskawki).	Przed wszystkim eliminacja pokarmu, którego nie tolerujemy lub na który jesteśmy uczuleni. Dodatkowo – leczenie dietetyczne.
<b>Niektóre leki</b> – np. antybiotyki, leki stosowane w chorobie nadciśnieniowej lub niedokrwiennej serca.	Po konsultacji z lekarzem (!) należy wstrzymać przyjmowanie leku, który spowodował biegunkę. Dodatkowo – leczenie dietetyczne.
<b>Emocje</b> – silny stres, lęk lub uraz psychiczny.	Należy wyeliminować przyczynę stresu. Dodatkowo – leczenie dietetyczne.
<b>Choroby ogólnoustrojowe</b> – np. cukrzyca, choroba nowotworowa, wrzodzące zapalenie jelit, choroba Leśniowskiego-Crohna, choroby zakaźne, choroby trzustki lub choroby tarczycy.	Po konsultacji z lekarzem (!) należy wdrożyć odpowiednie leczenie choroby, która powoduje biegunkę. Dodatkowo – leczenie dietetyczne.
<b>Zatrucie pokarmowe</b> – zatrucie bakteryjne spowodowane spożyciem przeterminowanych lub źle przechowywanych produktów żywnościowych lub brakiem higieny przygotowywania i spożywania posiłków.	Po konsultacji z lekarzem (!) należy zastosować odpowiednie leczenie farmakologiczne. Dodatkowo – leczenie dietetyczne.

## Dietetyczne kleiki

W chorobach jelit często stosujemy dietę, której podstawą są różnego rodzaju kleiki. Najlepsze są ryżowe i z kaszy manny. Dla osób z biegunką gotujemy je na wodzie (nie na mleku!) z dodatkiem soli. Dieta kleikowa różni się od normalnej i dlatego nie powinna być stosowana zbyt długo. Jeśli stan zdrowia chorego poprawia się, do jadłospisu wprowadzamy stopniowo kolejne potrawy.

### Kleik z ryżu

**1 porcja:** ● 3 łyżki (50 g) ryżu  
● 3 szklanki wody ● sól do smaku

Ryż przebierz, opłucz, osącz, wysyp do zimnej wody i powoli gotuj na małym ogniu (co najmniej 2 godziny, najlepiej ustawiając naczynie na metalowej płytce ochronnej. W trakcie gotowania ryż kilkakrotnie przemieszaj. Gotowy kleik przetrzyj przez sitko i lekko przypraw solą.



FOT. NAF

### Kasza manna na wodzie

**1 porcja:** ● 1/3 szklanki kaszy manny  
● 1,5 szklanki wody ● 1 łyżeczka masła  
● sól do smaku.

Do półtoraj szklanki gotującej się, osolonej wody wysyp 1/3 szklanki kaszy manny. Gotuj na małym ogniu przez ok. 10 minut, ciągle mieszając, aby potrawa się nie przypaliła. Posól do smaku. Dodaj masło. Jeśli kasza zbyt gęstnieje, dolej trochę przegotowanej wody.

które są ciężkostrawne i w dodatku zawierają dużą ilość konserwantów.

● **Należy zrezygnować z ostrych przypraw.** Przyprawy takie jak chili, ostra papryka, pieprz, ostre curry mogą drażnić ścianki jelit i nasilać biegunkę. Zamiast przypraw można jednak używać ziół. Do potraw możemy dodać np. koper, kminek, majeranek, tymianek, bazylię i ziele angielskie.

● **Należy spożywać pokarmy lekkostrawne i ubogie w błonnik.** Nie powinny one przy-

spieszać pasażu jelitowego. Zalecane są takie produkty, jak: jasne pieczywo, ryż, gotowane mięso czy kleiki.

● **Posiłki powinny być niewielkie, ale spożywane systematycznie.** W biegunce zalecane jest częste (5-7 posiłków dziennie) spożywanie niewielkich porcji pożywienia, najlepiej przygotowanych bezpośrednio przed jedzeniem. Posiłki należy jadać w spokoju. Trzeba unikać spożywania potraw odgrzewanych lub przechowywanych zbyt długo w lodówce.

## Przegląd leków przeciwbiegunkowych



**WĘGIEL LECZNICZY**  
Cena: 5,40 zł/20 tabletek.  
Działa zapierająco.  
Wiąże gazy jelitowe, toksyny, produkty gnilne i bakterie.

### SMECTA

Cena: ok. 39 zł/30 saszetek.  
Absorbuje toksyny i bakterie z przewodu pokarmowego.  
Wiąże gazy jelitowe.  
Ochronnie powleka błonę śluzową jelit.



### IMODIUM

Cena: 12,90 zł/6 tabletek.  
Zmniejsza liczbę i objętość stolców, jednocześnie zwiększając ich konsystencję.

### ORSALIT

Cena: 9 zł/10 saszetek.  
Uzupełnia niedobór płynów i elektrolitów podczas stanów odwodnienia w czasie biegunki. Dostępny w różnych wersjach smakowych.

