



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

Poniżej prezentujemy Państwu kolejną część porad dotyczących prawidłowego odżywiania się po operacji wyłonienia 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.

96 Co to jest alergia pokarmowa?

Alergia pokarmowa jest często mylnie utożsamiana z tzw. nietolerancją pokarmową, zjawiskiem niegroźnym, które każdemu może się przydarzyć. Alergia zaś to nadwrażliwość na wybrane pokarmy, co oznacza, że spożyte produkty wywołują miejscowe lub ogólnoustrojowe objawy uczulenia. Dotyka ona w dzisiejszych czasach coraz więcej osób, zarówno dorosłych, jak i dzieci. Może przybrać różną formę i nasilenie. Choć zwykle ma ona charakter przemijający, zdarza się, że trwa latami.

Alergia pokarmowa może pojawić się w każdym wieku. Jedynym skutecznym sposobem jej leczenia jest dieta eliminacyjna.

Lista pokarmów, które mogą wywoływać uczulenie, jest bardzo długa. W przypadku osób dorosłych zalicza się do nich krowie mleko, kurcze jaja, orzechy, czekoladę, owoce morza, sery, ryby, produkty wędzone oraz niektóre warzywa i owoce. Wśród tych ostatnich najczęściej uczulają truskawki i owoce cytrusowe. Silną reakcję alergiczną może spowodować także spożycie konserwantów, barwników czy tzw. wzmacniaczy smaku, które są dodawane do wielu gotowych produktów. Rodzaj uczulających pokarmów może zmieniać się wraz z wiekiem.

97 Jakie są objawy alergii pokarmowej?

Objawy alergii pokarmowej nie są charakterystyczne. Nie zawsze też pojawiają się zaraz po spożyciu uczulającego produktu. Stanowi to poważne utrudnienie w wykryciu alergenu.

Do najczęstszych objawów alergii pokarmowej należą: biegunki, wymioty, wzdęcia i dyskomfort w jamie brzusznej, wysypka na skórze, nieżyt nosa, objawy astmatyczne, obrzęki na nogach

i rękach oraz bóle głowy. W wyjątkowych przypadkach alergia pokarmowa może prowadzić do obrzęku krtani, wstrząsu anafilaktycznego, a nawet do śmierci.

98 Jak rozpoznać i leczyć alergię pokarmową?

Najprostszą metodą zdiagnozowania czynnika uczulającego jest usunięcie na pewien czas z diety wszystkich potencjalnie alergizujących pokarmów. Jeśli objawy ustąpią, można powoli (i koniecznie pojedynczo) wprowadzać do jadłospisu poszczególne artykuły spożywcze, jednocześnie obserwując reakcje organizmu.

Potwierdzeniem prawidłowego rozpoznania alergii jest ponowne wystąpienie objawów po włączeniu składnika do diety. Pomocne bywa także przeprowadzenie skórnych testów alergicznych i oznaczenie we krwi przeciwciał skierowanych przeciwko konkretnym alergenom.

W wypadku rozpoznania nadwrażliwości na jakiś produkt zaleca się dietę eliminacyjną, czyli całkowite wyłączenie z jadłospisu uczulającego pokarmu. Należy wykluczyć zarówno sam produkt, jak i jego wszystkie pochodne.

Przy stosowaniu diety eliminacyjnej stosunkowo łatwo mogą, niestety, wystąpić niedobory pokarmowe. Dlatego trzeba ją wprowadzić pod okiem doświadczonego lekarza.

99 Czy leki również mogą powodować biegunkę?

Wiele leków może wpływać na czynność przewodu pokarmowego i powodować biegunkę.

Co ciekawe – dotyczy to wtedy nie tylko preparatów doustnych, ale również przyjmowanych np. w postaci zastrzyków. Do leków, które często powodują biegunki, należą antybiotyki (wpływają na stan i funkcjonowanie naturalnej flory bakteryjnej jelit), leki przeciwnowotworowe oraz niesterydowe leki przeciwzapalne.

100 Czym się różni biegunka ostra od przewlekłej?

Biegunka ostra występuje nagle i trwa przeważnie kilka dni. Jest na ogół spowodowana błędem dietetycznym, emocjami bądź zatruciem pokarmowym, które może być wywołane przez gronkocce lub pałeczkę okrężnicy.

Za biegunkę przewlekłą uznaje się stan, kiedy zbyt częste wypróżnienia trwają dłużej niż 10 dni. W stolcu obecny jest wtedy przeważnie śluz, krew lub niecałkowicie strawiony pokarm. Biegunka przewlekła może mieć bardzo różne podłoże. Powodują ją m.in. zakażenia bakteryjne, zakażenia wirusowe, nietolerancja pokarmowa, uszkodzenia ściany jelit, zapalenia nieswoiste jelit czy stosowanie leków.

101 Kiedy biegunkę można leczyć samemu w domu, a kiedy należy udać się do lekarza?

Leczenie biegunki należy zacząć samodzielnie, rozpoczynając od modyfikacji diety, co zostało szczegółowo opisane w poprzednim odcinku naszego cyklu.

Zawsze powinniśmy pamiętać o piciu odpowiedniej ilości płynów. Jest to bardzo ważne,

Biegunka u osoby ze stomią oznacza nie tylko ryzyko odwodnienia organizmu, osłabienia i zaburzeń elektrolitowych, ale także sprawia poważne problemy z pielęgnacją stomii. Zwiększona ilość wydalanego treści jelitowej oraz jej zmieniony skład i pH często powodują wystąpienie podrażnienia skóry wokół stomii, co wymaga specjalnej pielęgnacji.

Odwodnienie – czy łatwo zauważyć?

Podczas biegunki organizm zawsze traci bardzo dużo wody oraz elektrolitów. Może to w niektórych przypadkach skutkować groźnymi dla życia powikłaniami, takimi jak uszkodzenie nerek czy wstrząs. Do typowych objawów odwodnienia należą:

- silne pragnienie,
- suchość warg, języka i błony śluzowej jamy ustnej,
- oddawanie moczu w niewielkich ilościach (kolor moczu jest przy tym o wiele bardziej intensywny niż zazwyczaj),
- przyspieszenie oddechu i tętna,
- zapadnięte oczy.

Podczas biegunki polecane jest picie gorzkiej lub lekko posolonej herbaty.



ponieważ największym zagrożeniem powodowanym przez biegunkę jest utrata wody i soli mineralnych z organizmu. Osobie cierpiącej na biegunkę należy podawać dużo niegazowanej średniozmineralizowanej wody (zawiera elektrolity) lub niesłodzonej, za to lekko posolonej herbaty.

Ważne jest również przyjmowanie elektrolitów – w postaci tabletek lub proszku do rozpuszczenia w wodzie. Można je bez problemu kupić w aptece, część z nich nie wymaga recepty (Orsalit), część dostaniemy wyłącznie na receptę (Saltoral i Gastrolit). Tabletki należy popijać dużą ilością wody.

Samemu można też sięgnąć po leki przeciwbiegunkowe bez recepty. Do najpopularniejszych i najprzydatniejszych należą: węgiel aktywny (w postaci tabletek), Smecta (w postaci proszku do rozpuszczania w wodzie), Imodium (w postaci tabletek lub kapsułek) oraz Stoperan (w postaci tabletek). Wszystkie powyższe leki są dostępne bez recepty i mogą być stosowane przez osoby ze stomią.

Przy biegunce, która – pomimo leczenia dietetycznego i stosowania dostępnych bez recepty leków – utrzymuje się dłużej niż 1-2 dni, trzeba bezwzględnie zgłosić się do lekarza. Z lekarzem należy się także skonsultować zawsze wtedy, gdy biegunka ma gwałtowny przebieg lub towarzyszą jej objawy ogólnoustrojowe, takie jak gorączka, znaczne osłabienie, bóle brzucha i głowy, nudności lub wymioty. O potrzebie konsultacji świadczyć może również biegunka, która występuje w nocy albo towarzyszy jej utrata masy ciała. Niepokojącym objawem jest pojawienie się

krwi w stolcu – świeżej bądź nadającej kałowi smolistoczarnej kolor).

Należy pamiętać, że biegunka u osoby ze stomią oznacza nie tylko ryzyko odwodnienia, osłabienia i zaburzeń elektrolitowych, ale także wywołuje problemy z pielęgnacją stonii. Zwiększona ilość wydalanej treści jelitowej oraz jej zmieniony skład i pH powodują wystąpienie podrażnienia skóry wokół stonii, co wymaga specjalnej pielęgnacji.

102 Jak postępować, jeśli biegunka jest wynikiem zatrucia pokarmowego?

Takie biegunki trwają przeważnie dłużej i są groźniejsze. Towarzyszą im często: gorączka, uczucie rozbicia, znaczne osłabienie, bóle brzucha i głowy, nudności oraz wymioty. Objawy te nie mijają tak łatwo po wdrożeniu opisanego powyżej leczenia dietetycznego. Występują wtedy, gdy zjemy produkt nieświeży, przeterminowany lub taki, który był przechowywany w niewłaściwych warunkach. Biegunki w wyniku zatrucia występują również wtedy, gdy nie przestrzegamy zasad higieny – nie myjemy rąk przed posiłkiem lub przed jego przygotowaniem. Pacjenci z ileostomią są bardziej narażeni na zatrucia pokarmowe niż pacjenci z innymi typami stonii.

W leczeniu biegunek będących wynikiem zatrucia pokarmowego samoleczenie dietetyczne jest często niewystarczające i od razu trzeba stosować leki. Zawsze warto zacząć od tych,

które są dostępne bez recepty (węgiel aktywny, Smecta, Imodium). Gdy okazują się nieskuteczne, a biegunka najprawdopodobniej ma podłoże bakteryjne, trzeba zastosować preparaty, które zwalczają bakterie w przewodzie pokarmowym. Takim lekiem jest np. Nifuroksazyd lub specjalne antybiotyki. Nifuroksazyd, mimo że stosunkowo bezpieczny, jest wydawany w aptece jedynie na receptę, podobnie jak antybiotyki, musi więc go nam przepisać lekarz.

103 Błonnik jest niezwykle korzystny dla pracy układu pokarmowego, ale jego nadmierna ilość może być również przyczyną biegunki. Dlaczego tak jest?

Błonnik ma dobroczynnie działanie, ponieważ reguluje pracę jelit, szczególnie jelita grubego. Zapobiega zaparciom, przyspieszając pasaż jelitowy, zwiększając objętość i masę stolca. Jest więc odpowiedzialny za tworzenie miękkich mas kałowych, co bardzo ułatwia wypróżnienia.

Należy jednak tak dobrać ilość błonnika w żywieniu, aby nie było go za dużo. Jego nadmiar może bowiem prowadzić do powstawania zbyt dużych ilości luźnych mas kałowych. Każda osoba musi samodzielnie określić właściwą dla siebie ilość błonnika w diecie, ponieważ nie da się jej określić z góry.

Nawet u osoby z kolostomią (lub w ogóle bez stonii), która zje w jednym posiłku dużo pokarmów zawierających błonnik (np. otręby pszenne i figi), może dojść do biegunki. Będzie to zjawisko zupełnie normalne.



Dobroczynny błonnik

W skład błonnika pokarmowego wchodzi substancje ścian komórkowych roślin. Występuje on w dużych ilościach w kaszy gryczanej, brązowym ryżu, razowym chlebie, orzechach i nasionach, fasoli, soi, daktylach, jeżynach i malinach. Dbając o przyswajanie wystarczającej ilości błonnika, należy jednak pamiętać, że czasem jego zbyt duża dawka może powodować bóle brzucha oraz wzdęcia.