



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

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.

110 Czy spacerowanie pomaga w przypadku zaparć?

Oczywiście, że tak! Każda forma wysiłku fizycznego ma bardzo pozytywny wpływ na profilaktykę i leczenie zaparć.

Ruch, gimnastyka oraz regularne spacerowanie zwiększają perystaltykę (ruchy robaczkowe) jelit i szybkość pasażu treści jelitowej. W ten sposób zmniejszają tendencję do zaparć, a w przypadku ich wystąpienia – pomagają je zlikwidować.

Należy pamiętać, aby podczas zwiększonego wysiłku pić wystarczającą ilość płynów.

111 Czy irygacja stomii jest dobrą metodą walki z zaparciami?

Irygacja jest zabiegiem oczyszczającym jelito grube z kału za pomocą wlewu wodnego od strony stomii. Mogą ją stosować tylko pacjenci z kolostomią i chociaż przeciwwskazań do stosowania tego zabiegu jest stosunkowo niewiele, to przed podjęciem decyzji o jego wykonywaniu najlepiej jest skonsultować się z lekarzem w poradni stomijnej.

Podstawowym celem wykonywania irygacji jest wytworzenie tzw. zastępczego odruchu defekacji, co zapobiega niekontrolowanym wypróżnieniom oraz znacznie ogranicza ilość wydalanych gazów. Kolostomici, którzy systematycznie (czyli raz dziennie) wykonują irygację, nie muszą stosować normalnego sprzętu stomijnego, a tylko małe i dyskretne woreczki typu stomacap. W czasie dnia, pomiędzy zabiegami, nie gromadzi się w nich kał (bo ten zostaje usunięty z jelita podczas irygacji), a jedynie niewielka ilość śluzu.

Doraźne zastosowanie zabiegu irygacji u kolostomika, który cierpi na zaparcie, jest również celowe, podobnie jak wykonanie lewatywy u osoby z zaparciem bez stomii.



FOT. CORBIS

Systematyczne spacerowanie przyspieszają ruchy robaczkowe jelit i wpływają na szybkość pasażu jelitowego. W ten sposób zmniejszają tendencję do zaparć, a w przypadku ich wystąpienia – pomagają je skutecznie likwidować.

112 Skąd się biorą przykre zapachy wydobywające się ze stonii?

Skargi pacjentów na gazy jelitowe i ich przykry zapach dotyczą zarówno ileo-, jak i kolostonii. U pacjentów z ileostomią dotyczą one głównie zapachu samej treści jelitowej, natomiast u pacjentów z kolostomią jest to problem związany głównie z zapachem gazów.

Osoby ze stomią nie mogą kontrolować ani momentu, ani głośności oddawania wiatrów. Produkowane w nadmiarze lub o szczególnie przykrym zapachu mogą być one często przyczyną dużego dyskomfortu psychicznego. Dlatego bardzo ważna jest wiedza, jak radzić sobie z tym częstym problemem.

Przykry zapach wydobywający się ze stonii, niezależnie od jej rodzaju, może być wynikiem nieprawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego, złych nawyków żywieniowych bądź źle dobranej diety.

Obecność dużej ilości gazów w przewodzie pokarmowym bywa spowodowana złym sposobem jedzenia, a konkretnie połykaniem powietrza podczas spożywania pokarmów. Ma to miejsce np. wtedy, gdy jemy w pośpiechu lub rozmawiamy podczas posiłku. Jedzeniu należy zatem poświęcić zawsze odpowiednią ilość czasu. Zamiast dużych kęsów, należy odgryzać małe kawałki i dokładnie je przeżuwać.

Bardzo ważny jest oczywiście stan naszego uzębienia. Aby kęs pożywienia mógł podlegać prawidłowemu procesowi trawienia, powinien być przez nas przeżuty ok. 30 razy! Ta zasada dotyczy zresztą nie tylko pacjentów ze stomią.

Pokarmy należy spożywać wolno i w spokoju, najlepiej o tych samych porach. Płyny wypijać raczej po jedzeniu, a nie w jego trakcie.

Nadmiar gazów o nieprzyjemnym zapachu (np. siarkowodoru) powstaje w jelicie grubym w wyniku fermentacji bakteryjnej składników niektórych produktów, w związku z czym należy ich unikać.

113 Jakie produkty żywnościowe powodują nieprzyjemne zapachy?

Do produktów żywnościowych, które szczególnie często powodują tworzenie się dużej ilości gazów lub nieprzyjemne zapachy należą:

- niektóre warzywa – w szczególności rośliny strączkowe (groch, fasola, bób), kapusta (również kiszona), kalafior, cebula, czosnek, pory i brukselka,
- niektóre przetwory ryb – np. sardynki w oleju czy pomidorach,
- niektóre leki – np. antybiotyki, witaminy, preparaty żelaza oraz wiele leków ziołowych,
- napoje gazowane, kawa, wszystkie napo-

je zawierające kofeinę (Coca-Cola, Pepsi, Red Bull, etc.).

Duża ilość gazów o nieprzyjemnym zapachu powstaje także po spożyciu produktów nieświeżych, dlatego zawsze należy sprawdzać ich termin przydatności do spożycia.

U osób dorosłych kłopoty z trawieniem i zwiększone oddawanie gazów może powodować czasami także picie mleka.

Aby rozpoznać, które pokarmy są powodem przykrych dolegliwości, wystarczy obserwować organizm i jego reakcje po spożyciu poszczególnych produktów. Wtedy będziemy w stanie określić, co nam służy, a czego powinniśmy unikać.

114 Jak radzić sobie z gazami i nieprzyjemnymi zapachami?

Kluczowe jest przestrzeganie zasad omówionych powyżej – jedzenie w spokoju, odgryzanie małych kawałków pokarmu i odpowiednie ich przeżuwanie, unikanie produktów nieświeżych oraz tych, które powodują nieprzyjemne zapachy.

Do produktów, które mogą zmniejszyć przykre zapachy, należą: pietruszka, sałata, szpinak i borówka brusznica. Bardzo dobre efekty daje też okresowe spożywanie przetworów mlecznych zawierających żywe kultury bakterii (kefiry, jogurty, ukwaszone mleko etc.).

Bardzo ważne jest oczywiście stosowanie wysokiej jakości sprzętu stomijnego, który wyposażony jest w skuteczne filtry gazów. Takie filtry dostępne są w większości woreczków kolostomijnych (zamkniętych) oraz coraz częściej w nowoczesnych woreczkach ileostomijnych (otwartych).

W celu przeciwdziałania głośnemu oddawaniu gazów można wypróbować także stary „domowy” sposób. W tym celu należy przygotować ok. 20-centymetrowy pasek bandaży (lub gazy) i natłuścić go wazeliną. Połowę tego paska (ok. 10 cm) należy następnie włożyć do stonii, a pozostałą część umieścić w worku stomijnym. To powinno spowodować cichsze oddawanie gazów.

115 Czy osoby ze stomią mogą pić mleko?

Mleko krowie zawiera laktozę (cukier), która jest rozkładana przez enzym o nazwie laktaza. Jest on produkowany w dużych ilościach w organizmach dzieci, ale u dorosłych jego ilość jest mocno ograniczona.

Właśnie dlatego po wypiciu świeżego mleka wiele osób skarży się na różnego rodzaju dolegliwości, przeważnie na wzdęcia brzucha i gazy o nieprzyjemnym zapachu. Czasami może pojawić się biegunka. Nazywamy to nietolerancją



Napoje sojowe to wysokobiałkowe produkty pochodzenia roślinnego, mają znakomite właściwości zdrowotne. Mogą je pić również osoby ze stomią.

FOT. SANTE

laktozy. Takiego problemu nie ma przy spożyciu fermentowanych produktów mlecznych (kefiry, jogurty, maślanka, mleko ukwaszone etc.), które laktozy są pozbawione.

Dodatkowym problemem, który może się pojawić przy spożyciu mleka krowiego, jest alergia na białko. Istnieje jednak zasadnicza różnica pomiędzy nietolerancją laktozy a alergią na mleko. W tym drugim przypadku, który szczególnie często występuje u małych dzieci, mogą pojawić się objawy nie tylko związane z układem pokarmowym (ból brzucha, wymioty czy biegunka), ale także zmiany skórne, zatkanie nos i ból głowy.

Alergia na mleko krowie bardzo często bywa nierozpoznana. Trudno jest bowiem skojarzyć wieczorne duszności z wypitą rano szklanką mleka.

Nie wszyscy wiedzą, że istnieją inne rodzaje mleka, którymi można próbować zastąpić mleko krowie. W sklepach dostępne jest mleko sojowe, ryżowe, kokosowe czy gryczane. To wysokobiałkowe produkty pochodzenia roślinnego o znakomitych właściwościach zdrowotnych. Mogą je pić również osoby ze stomią.

Mleko sojowe powinno być wybierane w postaci najprostszej – robione tylko z ziarna sojowego i wody (bez jakichkolwiek dodatków smakowych).

Wskazane jest również wybieranie produktów sprawdzonych marek i kupowanie ich w sklepach z ekologiczną żywnością. Różnego rodzaju zamienniki mleka można także znaleźć na stoiskach z żywnością dietetyczną w dużych sklepach spożywczych.