



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

Zasady prawidłowego odżywiania się osób ze stomią (część III)

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

16 Czym jest właściwie błonnik pokarmowy?

Błonnik pokarmowy (nazywany też często włóknem pokarmowym) jest bardzo ważnym składnikiem wszystkich produktów pochodzenia roślinnego.

Charakterystyczną jego cechą jest to, że po spożyciu nie jest trawiony w przewodzie pokarmowym człowieka. Mimo że wydalamy go w postaci niezmienionej, ma kluczowe znaczenie zarówno dla prawidłowej pracy jelit, jak i dla właściwego funkcjonowania całego naszego organizmu.

Dobroczynne działanie błonnika polega m.in. na regulacji pracy jelit (szczególnie jelita grubego), zapobieganiu zaparciom, ochronie przed nowotworami jelit oraz zmniejszaniu poziomu cholesterolu we krwi. Ta ostatnia właściwość ma znaczenie w walce z miażdżycą.

17 Jaką rolę odgrywa błonnik w naszej diecie?

Błonnik pokarmowy pozytywnie oddziałuje na organizm człowieka:

- pobudza wydzielanie śliny podczas przeżuwania pokarmów – ślina ułatwia rozdrabnianie pokarmu w jamie ustnej oraz zawiera enzymy uczestniczące w trawieniu cukrów;
- wiąże nadmiar kwasu solnego w żołądku

Błonnik pokarmowy

Błonnik pokarmowy to ważny składnik wszystkich produktów pochodzenia roślinnego. Nie jest trawiony w przewodzie pokarmowym. Wydalamy go z kałem w postaci niezmienionej.



Warzywa i owoce stanowią jeden z najważniejszych elementów prawidłowej diety u osób ze stomią jelitową. Są źródłem cennego błonnika, witamin i soli mineralnych. Doskonale wpływają na pracę jelit, ale ich wartości odżywcze mają znaczenie również w profilaktyce wielu chorób ogólnoustrojowych – miażdżycy, cukrzycy, nowotworów i choroby nadciśnieniowej.

- ma to szczególne znaczenie dla osób cierpiących na nadkwaśność, zgagę, niestrawność i wrzody żołądka;
- jest doskonałym „wypełniaczem” jelit – pobudza ich ukrwienie, perystaltykę oraz przyspiesza pasaż jelitowy;
- stwarza korzystne warunki do rozwoju prawidłowej flory bakteryjnej w jelitach – ma to wpływ na prawidłowe trawienie;
- pomaga w tworzeniu miękkiego stolca, zapobiega zaparciom i ułatwia wypróżnienia;
- zwiększa wydalanie cholesterolu z kałem i zmniejsza jego poziom we krwi – co

wspomaga profilaktykę i leczenie miażdżycy;

- ogranicza wchłanianie substancji toksycznych z jelit i ułatwia ich wydalanie z kałem.

18 Jakie jest dzienne zapotrzebowanie każdego człowieka na błonnik?

Nasze zapotrzebowanie na błonnik wynosi 15 gramów na 1000 kcal, czyli średnio ok. 30 gramów błonnika na dzień. Tyle błonnika zawiera np.: 10 jabłek lub 5 bułek grahamek lub 4 łyżki otrąb pszennych.



Dietetyk radzi

Dobroczynne działanie błonnika zwiększa wypijanie dużej ilości wody. Zalecana objętość to 8-10 szklanek dziennie.

19 W jakich pokarmach znajduje się szczególnie dużo błonnika?

Najlepszym źródłem błonnika są:

- otręby pszenne – zawierają aż 42 g błonnika w 100g otrąb;
- ryż brązowy – ryż biały zawiera trzykrotnie mniej błonnika niż brązowy;
- kasze – głównie perłowa i gryczana;
- pieczywo – chleb razowy lub z ziarnami zbóż, bułki grahamki, pumpernikiel;
- owoce – szczególnie maliny, porzeczki, jabłka, pomarańcze, grejfruty i avocado;
- warzywa – szczególnie buraki, seler, marchew, ziemniaki i pomidory;
- rośliny strączkowe – fasola, groch, bób.

Uwaga! Rośliny strączkowe przed spożyciem warto na minimum 24 godziny namoczyć w wodzie, by nie powodowały produkcji dużej ilości gazów jelitowych.

Błonnik nie występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego.


20 Jakie znaczenie ma błonnik dla osób z wyłonią stomią jelitową?

Ok. 80% wszystkich osób ze stomią to kolostomicy. Wyłonienie kolostomii najczęściej konieczne jest w chorobie nowotworowej jelit, a za jedną z jej przyczyn uznaje się niedostateczną ilość błonnika w diecie. Osoby z kolostomią powinny więc, w ramach tzw. profilaktyki wtórnej, zmienić swoje nawyki żywieniowe i zacząć spożywać produkty, które zawierają więcej błonnika.

Jedną z najcenniejszych zalet błonnika dla pacjentów z kolostomią jest to, że doskonale reguluje pracę jelit. Zwiększa ich ukrwienie, pomaga w tworzeniu miękkiego stolca, ułatwia wypróżnienia i zapobiega zaparciom, które są jednym z najczęściej zgłaszanych problemów w przypadku kolostomii.


Osoby z ileostomią stanowią ok. 10% wszystkich stomików. U nich przyczyna wyłonięcia stomii jest inna, a konsystencja stolca – płynna lub półpłynna. Niemniej ileostomicy również powinni spożywać bardzo dużo produktów bogatych w błonnik pokarmowy.

DZIESIĘC PRZYKAZAŃ PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA SIĘ


1  *Pij dużo płynów (około 2 litrów płynów dziennie)*

2  *Stosuj zdrową i urozmaiconą dietę*


3  *Jadaj regularnie i w spokoju*

4  *Delektuj się posiłkami*


5  *Dokładnie gryź i przeżuwyj pokarm*

6  *Jedz dużo ryb, owoców i warzyw*

7  *Ograniczaj słodkie, tłuste potrawy, ostre przyprawy i mocny alkohol*

8  *Przestrzegaj higieny przygotowywania i spożywania posiłków*

9  *Zapewnij odpowiednią ilość błonnika w diecie*

10  *Dbaj o to, aby spożywane pokarmy były zawsze świeże*

Tematem pierwszego w tym roku cyklu spotkań organizowanych w ramach programu „Spotkajmy się” jest prawidłowa dieta dla osób ze stomią. Podczas spotkań przedstawiamy dziesięć przykazań prawidłowego odżywiania się. Prezentujemy je na łamach naszego magazynu.

21 Czy duża ilość błonnika w diecie może być przyczyną biegunki?

Błonnik powoduje rozrzedzenie i zwiększenie objętości i masy stolca. Przy dużym jego spożyciu może okresowo dojść do oddawania rzadkich stolców przypominających biegunkę. To prawidłowe zjawisko i nie powinno jednak niepokoić.

22 Czy pacjenci z urostomią wymagają specjalnej diety ze względu na ryzyko powstania kamieni moczowych?

Ze względu na ryzyko powstania kamieni moczowych, pacjenci z urostomią powinni przestrzegać kilku dietetycznych zasad.

Po pierwsze: ograniczyć spożycie szczawianów. Są one obecne przede wszystkim w zielonolistnych warzywach – pietruszce, sałacie, szczawiu, szczypiorku i szpinaku.

Po drugie: kontrolować ilość wapnia w diecie, ponieważ wapń może zwiększać ryzyko powstania kamieni. Należy jednak pamiętać, że pierwiastek ten jest bardzo potrzebny do budowy kości, a jego brak może być powodem np. osteoporozy.

Po trzecie: ograniczyć ilość spożywanego czerwonego mięsa (dotyczy to szczególnie pacjentów mających podwyższony poziom kwasu moczowego w moczu). Czerwone mięso zawiera dużo puryn, które mogą zwiększać ryzyko powstawania kamicy nerkowej.

Poza tym pacjenci z urostomią mogą odżywiać się normalnie, przestrzegając ogólnych zasad zdrowego odżywiania.

23 Czy pacjenci z urostomią powinni ograniczyć ilość spożywanej soli?

Tak. Ilość spożywanej soli kuchennej powinna zostać ograniczona. Ale nie ze względu na nerki i na posiadaną urostomię, ale z powodu ryzyka rozwoju nadciśnienia tętniczego. Dotyczy to szczególnie osób w podeszłym wieku.

Ilość soli, która jest naturalnie obecna w produktach spożywczych (w chlebie, mięsie, warzywach) jest wystarczająca i pokrywa całkowicie nasze zapotrzebowanie. Zbyt obfite dosalanie potraw nie ma żadnego zdrowotnego uzasadnienia. Każda osoba, która chce się zdrowo odżywiać, powinna zrezygnować z dosalania.

24 Czy pacjenci z urostomią powinni pić dużo płynów?

Tak, ponieważ stan i drożność dróg moczowych jest dla nich bardzo istotny. Nie wolno dopuścić do zagęszczania moczu, bo zwiększa to ryzyko powstawania kamieni moczowych. Zarówno suchy stolec (w przypadku kolostomii), jaki i zagęszczony mocz (w przypadku urostomii) są czynnikami „obcymi” i „drażniącymi” organizm.

Pacjenci rzadko zwracają uwagę na swój mocz. Zapytani na ogół nie potrafią precyzyjnie przypomnieć sobie jak wygląda, jaki jest jego kolor i konsystencja. A dla lekarza to bardzo ważna informacja.

Z ilością wypijanych płynów nie powinny jednak przesadzać osoby cierpiące na niewydolność krążenia, ze względu na ryzyko jej nasilenia. W takich przypadkach zawsze warto zapytać o radę swojego lekarza.

25 Czy pacjentom z urostomią można zalecać piwo?

Nie ma przeciwwskazań do picia piwa lub innego alkoholu. Ale nikt specjalnie nie zaleca piwa. Jeżeli ktoś ma ochotę je wypić to wyłącznie dla przyjemności, a nie w celach leczniczych.

Na co wskazuje kolor moczu?

Mocz u osoby ze stomią powinien wyglądać identycznie jak u osoby zdrowej. Jego kolor może się zmieniać w zależności od przyjmowanego pokarmu. Jeżeli jemy buraki (na czerwono), preparaty witaminowe (na żółto) lub preparaty żelaza (na kolor ciemny) lub pijemy mało płynów (na kolor ciemny). Gdy w moczu pojawia się krew – należy zgłosić się do lekarza.

26 Czy osoby z urostomią powinny starać się w większości spożywać pokarmy zasadowe (np. białe mięso, białko jaj), aby wywołać bardziej zasadowy odczyn moczu i zmniejszyć przez to ryzyko kamicy?

Nie – dlatego, że ważna jest nie tylko kwasowość moczu, ale funkcjonowanie nerek i całego organizmu. Znaczne „przekarmianie” się białkiem uważa się za czynnik pronowotworowy, czyli sprzyjający rozwijaniu się nowotworów, jak również obciążający nerki – nadmiar białka wydalanego z moczem jest szkodliwy.

Najlepszą receptą na zmniejszenie ryzyka kamicy moczowej jest stosowanie urozmaiconej diety. Spożywanie różnych pokarmów gwarantuje, że odczyn moczu będzie optymalny.

27 Warto wspomnieć, że nie-które pokarmy mogą spowodować wyraźną zmianę zabarwienia moczu, co może być niepokojące dla pacjenta z urostomią.

Tak, to bardzo ważne. Na co dzień na ogół nie zwracamy uwagi na kolor wydalanego moczu. Dotyczy to zwłaszcza kobiet. W momencie, kiedy mocz zbiera się w woreczku, który systematycznie opróżniamy, mamy okazję dokładnie mu się przyjrzeć. Zmiana zabarwienia często wywołuje obawy.

Naturalną zmianę zabarwienia moczu powodują np. spożywane buraczki (na czerwono), preparaty witamin z grupy B (na żółto) oraz preparaty żelaza (na kolor ciemny). Zmiana barwy moczu może się jednak również wiązać z krwawieniem z dróg moczowych (krew w moczu) lub z małą ilością wypijanych płynów (mocz zagęszczony, ciemnego koloru).

Tych z Państwa, którzy nie są jeszcze naszymi prenumeratami, a chcieliby systematycznie otrzymywać kolejne numery „Naszej Troski”, prosimy o czytelne wypełnienie zamieszczonego poniżej kuponu i odesłanie go na nasz adres:

Bristol-Myers Squibb Polska Sp. z o.o. (Dział Pomocy ConvaTec), al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa

Tym z Państwa, którzy już wcześniej odesłali do nas wypełniony kupon prenumeraty „Naszej Troski” i regularnie otrzymują kwartalnik pocztą do domu, życzymy miłej lektury i prosimy o nieprzesyłanie kolejnych kuponów.



Nr 2, 2005 (17)

Jeżeli chce Pan/Pani systematycznie otrzymywać bezpłatne egzemplarze magazynu „Nasza Troska”, uprzejmie prosimy o czytelne wypełnienie kuponu drukowanymi literami oraz odesłanie go na adres:

Bristol-Myers Squibb Polska Sp. z o.o. (Dział Pomocy ConvaTec), al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa.

TAK, PROSZĘ O BEZPŁATNE PRZESYŁANIE MI KOLEJNYCH EGZEMPLARZY MAGAZYNU

Imię:

Nazwisko:

Ulica:

Nr domu:

Nr lok.:

Kod pocztowy:

Miejscowość:

Telefon z numerem kierunkowym:

Data:

Czytelny podpis: