



Zasady prawidłowego odżywiania się osób ze stomią (część IV)

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

28 Jakie są najważniejsze zalecenia dietetyczne dla osób ze stomią?

Zalecenia żywieniowe dla osób z wyłonią stomią są dokładnie takie same jak dla osób, które jej nie mają. Podstawową zasadą, obowiązującą wszystkich, jest zdrowe odżywianie się. Pod tym hasłem rozumiemy picie dużej ilości płynów (najlepiej niesłodzonych i niegazowanych; w ilości około 2 litrów dziennie), stosowanie urozmaiconej diety (bogatej w warzywa, owoce i ryby), unikanie czerwonego mięsa, tłustych potraw, nadmiaru słodczy i alkoholu, przestrzeganie higieny przygotowywania i spożywania posiłków oraz dbałość o to, aby spożywane pokarmy były świeże. Jedzenie powinno sprawiać przyjemność, a posiłki nie powinny być nazbyt obfite i jezione w pośpiechu.

Optymalna dieta u osoby ze stomią, to taka, która pozwala na:

- Utrzymanie dobrego stanu zdrowia
Od tego, co jemy i w jaki sposób żyjemy, zależy w dużej mierze stan naszego zdrowia. Organizm niedożywiony lub źle odżywiony jest słaby i podatny na wiele chorób. Niektóre z nich, np. otyłość, cukrzyca, miażdżyca, nowotwory jelita grubego czy choroba niedokrwienna serca w dużej mierze wynikają ze złego odżywiania się. Dlatego dieta po zabiegu wyłonienia stomii jelitowej powinna być przede wszystkim zdrowa i zróżnicowana.
- Zachowanie prawidłowej masy ciała
Nadwaga i otyłość to czynniki ryzyka nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej i cukrzycy. Mimo że choroby te nie wykazują



Po zabiegu wyłonienia stomii powinno się stosować zdrową i urozmaiconą dietę. Ma to na celu utrzymanie dobrego stanu zdrowia, zachowanie prawidłowej masy ciała oraz uregulowanie cyklu wypróżnień.

związku przyczynowo-skutkowego ze stomią, to przez fakt występowania u ludzi w podeszłym wieku dotyczą również większości stomików. Ze względu na ich upowszechnienie oraz możliwe powikłania należy w szczególności zwrócić uwagę na ich zapobieganie i leczenie za pomocą prawidłowej diety.

- Normalizację stolca i uregulowanie cyklu wypróżnień

Dobór produktów żywnościowych składających się na optymalną dietę osoby z wyłonioną stomią powinien prowadzić do normalizacji konsystencji i częstości oddawania stolca tak, by nie występowały ani biegunki, ani zaparcia. Trzeba pamiętać, że u części osób ze stomią jelitową tolerancja niektórych pokarmów może być upośledzona. Należy więc bacznie obserwować swój organizm, aby określić, które produkty mogą być powodem ewentualnych dolegliwości: wzdęć, kolek, biegunek i zaparc. Eliminacja z diety tych produktów, które – na skutek usunięcia części jelita – są źle trawione jest dobrym sposobem na uniknięcie tego rodzaju problemów.

29 Co sprzyja nadwadze i otyłości?

Wśród najważniejszych czynników sprzyjających nadwadze można wymienić:

- spożywanie pokarmów wysokokalorycz-

Czy masz nadwagę?

Do określenia, czy Twoja waga jest prawidłowa najlepiej posłużyć się tzw. wskaźnikiem BMI (ang. *Body Mass Index* – czyli Wskaźnik Masy Ciała). Oblicza się go, posługując się prostym wzorem:

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (w kilogramach)}}{\text{wzrost}^2 \text{ (w metrach)}}$$

Poszczególne wartości wskaźnika BMI świadczą o:

< 18,5	– niedowadze
18,5-25,00	– prawidłowej wadze
25,00-30,00	– nadwadze
> 30,00	– otyłości

Przykład: Osoba o wzroście 175 cm, ważąca 80 kg ma lekką nadwagę (BMI = 80 kg : 1,75² = 80 : 3,0625 = 26,1)

Stomicy powinni odżywiać się tak samo jak osoby zdrowe

Stomia nie jest chorobą i nie wymaga specjalnej diety. Stomicy powinni odżywiać się tak samo jak osoby zdrowe. Problemem może być u nich jedynie upośledzona tolerancja niektórych pokarmów. Rozwiązanie jest proste – ich eliminacja z jadłospisu.

- tłustych mięs (podroby, wędliny, golonka, gęsi, kaczki), tłuszczów (masło, smalec, boczek, bekon, łój), stodyczy (ciasta, cukierki, pączki, lody, batony, czekolada, dzemy), potraw smażonych (frytki, placki ziemniaczane, odsmażane ziemniaki) oraz alkoholu (piwo, wódka);
- nadużywanie tzw. fast-foodów – hamburgerów, pizzy, chipsów, gotowych mrożonych dań, zup w proszku;
- siedzący tryb życia;
- picie słodzonych napojów – oranżady, coca-coli, słodzonej kawy lub herbaty;
- duże porcje posiłków;
- „przekąszanie” pomiędzy daniami;
- niewłaściwy styl jedzenia – nieregularny, zbyt pospieszny i niestaranne przeżuwanie kęsów.

Powinno odstępować się od diety opartej głównie na produktach pochodzenia zwierzęcego, a jeść znacznie więcej warzyw i owoców. Obecnie uważa się, że codziennie powinno się spożywać nie więcej niż 5-10 g tłuszczów zwierzęcych, gdyż oprócz otyłości, sprzyjają one powstawaniu miażdżycy, chorób serca oraz rozwojowi wielu nowotworów.

30 Jak walczyć z nadwagą i otyłością?

Za najlepszą metodę walki z nadwagą i otyłością uważa się:

- aktywny tryb życia – spacer, prace w ogródku, gimnastykę, wycieczki rowerowe, pływanie (ruch pomaga spalić zbędne kalorie);
- zwiększenie ilości spożywanego błonnika (czyli tzw. włókna pokarmowego) – szczególnie dużo zawierają go wszystkie warzywa i owoce, otręby pszenne, kasze, brązowy ryż oraz razowy chleb; (błonnik nie jest trawiony w jelitach i pełni rolę „wypełniacza”, który zwiększa uczucie sytości po posiłku);
- ograniczenie spożycia pokarmów wysokokalorycznych (pokarmy wysokokaloryczne dostarczają wielu kalorii);
- ograniczenie spożycia pokarmów po-

chodzenia zwierzęcego (są wysokokaloryczne);

- zwiększenie ilości ryb i drobiu w diecie; (są niskokaloryczne);
- unikanie ostrych przypraw i alkoholu (zwiększają apetyt);
- spożywanie kolacji nie później niż na 2-3 godziny przed snem (aby wszystko zdążyło się strawić);
- unikanie stresu, odpoczynek i wystarczająca ilość snu (człowiek zmęczony je znacznie więcej).

Czy wiesz, że...

- dopiero 15-20 minut po posiłku nasz mózg odbiera sygnał, że jesteśmy najedzeni;
- osoby, które jedzą wolno lub robią przerwę w trakcie posiłków, jedzą mniej;
- rozpoczęcie posiłku od wypicia szklanki wody lub herbaty powoduje, że żołądek zostaje częściowo wypełniony i uczucie łaknienia obniża się;
- uczucie głodu jest często mylone przez mózg z uczuciem pragnienia; wypicie szklanki wody zamiast zjedzenia posiłku często powoduje ustanie „ssania” w żołądku;
- plan odchudzania, który nie uwzględnia codziennej aktywności fizycznej (spacer, gimnastyka) jest najczęściej nieskuteczny.

Obniżenie masy ciała stanowi nie tylko doskonałą profilaktykę, ale jest formą leczenia nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej oraz cukrzycy. Efekt utraty kilku kilogramów w tych chorobach jest porównywalny ze stosowaniem leków i często pozwala na ich odstawienie lub znaczne obniżenie dawek.

31 Dlaczego warto jeść ryby?

Ryby są przede wszystkim doskonałym źródłem pełnowartościowego i łatwo przyswajalnego białka. Poza tym zawierają sporo wapnia, fosforu, magnezu, żelaza, potasu oraz wi-



Wykazano, że jedzenie ryb przynajmniej dwa razy w tygodniu powoduje zmniejszenie ryzyka nagłej śmierci z powodu chorób serca aż o 50%, w porównaniu z osobami, które nie jedzą ryb w ogóle lub spożywają je sporadycznie.

tamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E i K). Nie zawierają węglowodanów (cukrów), a tłuszcz stanowi mniej niż 1% ich masy. Dostarczają znacznie mniej kalorii niż mięso – 100 g dorsza ma tylko 70 kalorii, podczas gdy taka sama ilość szynki zawiera ich pięć razy więcej.

Ryby morskie zawierają także jod, który zapobiega chorobom tarczycy, ma działanie przeciwnowotworowe i wspomagające odchudzanie.

32 Dlaczego tłuszcz zawarty w rybach jest zdrowy?

Tłuszcz zawarty w rybach jest jedynym zdrowym tłuszczem zwierzęcym. W przeciwieństwie do innych tłuszczów zwierzęcych, które w swym składzie zawierają kwasy tłuszczowe nasycone, składa się w dużej mierze z kwasów tłuszczowych wielonienasyconych (tzw. tłuszczów PUFA).

Najcenniejsze z nich to kwasy Omega-3, które chronią nas przed chorobami serca i nadciśnieniem tętniczym. Działają przeciwzakrzepowo i zapobiegają tworzeniu się zatorów w tętnicach i żyłach, obniżają ciśnienie krwi, podnoszą poziom dobrego cholesterolu (HDL) i eliminują zły (LDL). Mają silne działanie przeciwzapalne – przeciwdziałają procesom zapalnym w tętnicach i nie dopuszczają do ich twardnienia. Wpływają także korzystnie na rytm pracy serca.

Kwasy Omega-3 wpływają także korzystnie na pracę mózgu. Poprawiają jego ukrwienie i usprawniają procesy poznawczo-myślne. Osoby, które jedzą dużo ryb są sprawniejsze umysłowo w starszym wieku i znacznie rzadziej zapadają na chorobę Alzheimera. Dieta bogata w ryby ma także działanie antydepresyjne.

Badania naukowe wykazały również, że kwasy Omega-3 obecne w rybach potrafią hamować wzrost komórek nowotworowych, zatrzymać ich rozsiew po zabiegu operacyjnym i być pomocne w rekonwalescencji po chemio- i radioterapii.

Szczególnie bogate w kwasy Omega-3 są tłuste morskie ryby – łosoś, makrela, sardynka.

33 Jakie ryby są najzdrowsze? Świeże, w puszcze czy może wędzone?

Najlepsze są ryby świeże. Trzeba jednak pamiętać, że mięso ryb bardzo szybko się psuje, a nieświeżym łatwo się zatruć. Niezwykle ważny jest zatem czas i sposób przechowywania. Świeżą rybę należy trzymać koniecznie w lodówce.

Dłużej mogą poleżeć ryby w zamrażalniku. Zachowują one wszystkie swoje wartości odżywcze i wyśmienity smak pod warunkiem, że właściwie się je rozmroza (czyli powoli), a po rozmrożeniu niezwłocznie przyrządza.

Konserwy rybne także zachowują większość wartości odżywczych przypisywanych rybom. Niestety, przeważnie dodaje się do nich znaczne ilości soli, konserwantów oraz tłuszczów.

Ryby wędzone należy jeść z umiarem. Nie dość, że są ciężkostrawne, to jeszcze zawierają dużo soli oraz pozostałości dymu wędzarniczego, który w dużych ilościach jest szkodliwy, gdyż ma właściwości rakotwórcze.

34 Jak najlepiej jest przyrządzać ryby?

Ryby można gotować na parze, piec, dusić lub smażyć na patelni bez tłuszczu. Tak przyrządzone są lekkostrawne i zachowują wszystkie składniki odżywcze. Ryby smażone na tłuszczu lub panierowane są znacznie bardziej kaloryczne.

Jeżeli już chcemy usmażyć rybę, to najlepiej robić to na oleju, który jest odporny na działanie wy-

sokiej temperatury (np. rzepakowym lub oliwie z oliwek). Nigdy nie powinniśmy natomiast używać do smażenia smalcu ani masła. Pamiętajmy również, że nie powinno się smażyć kilkakrotnie na tym samym tłuszczu.

Ryby najlepiej podawać z ryżem lub kaszą oraz zielonymi warzywami (sałata, brokuły, szpinak), które poprawiają wchłanianie kwasów Omega-3. Dodatkowo warzywa, podobnie zresztą jak i owoce, są doskonałym źródłem błonnika oraz antyoksydantów, czyli przeciwutleniaczy. Są to sub-

Frykadelki rybne

SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ:

- 80 g fileta z dorsza
- łyżeczka soku cytrynowego
- pół łyżeczki jodowanej soli
- łyżeczka musztardy
- łyżeczka przecieru pomidorowego
- łyżka tartej bułki
- łyżka chudego twarożku
- dwie gałązki koperku
- pół łyżeczki ziaren sezamu
- pół łyżeczki białego pieprzu
- pół małej cebuli
- mąka pszenna do panierki
- łyżeczka oleju sojowego.

Filet z dorsza skropić sokiem z cytryny, posolić, zmielić w maszynce do mielenia mięsa. Masę rybną połączyć z musztardą, przecierem pomidorowym, tartą bułką i twarożkiem. Wszystko razem dokładnie wymieszać.

Koperek umyć i posiekać. Sezam opiec na patelni bez tłuszczu. Razem z koperkiem, pieprzem i pokrojoną w drobną kostkę cebulą dodać do masy rybnej. Jeszcze raz dokładnie wymieszać. Przykryte włożyć do lodówki na 30 minut. Następnie uformować zrazy, obtoczyć w mące i smażyć na gorącym oleju.



