



# Zasady prawidłowego odżywiania się osób ze stomią (część V)

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



Woda jest najważniejszym składnikiem naszego organizmu. Tracimy ją na wiele sposobów, dlatego stale musimy uzupełniać jej niedobór. Codziennie powinniśmy wypijać przynajmniej 2-2,5 litra płynów, najlepiej w postaci niegazowanej wody mineralnej.

### **37** Dlaczego jednym z podstawowych zaleceń żywieniowych dla osób ze stomią jest picie bardzo dużych ilości płynów?

Woda jest najważniejszym składnikiem ciała człowieka i stanowi około 60% jego masy. Pełni w nim bardzo wiele ważnych funkcji. Reguluje przemianę materii, trawienie, wydalanie, ciepłotę ciała oraz odpowiada za równowagę pracy całego organizmu.

Chociaż woda nie jest składnikiem odżywczym (nie ma kalorii, nie dostarcza energii), bez niej żadne życie nie istnieje. Człowiek pozbawiony pożywienia może przeżyć kilka tygodni, natomiast bez wody – tylko kilka dni.

Ponieważ wodę tracimy na wiele sposobów – z moczem, kałem, potem i oddechem – dlatego ogromnie ważne jest nieustanne uzupełnianie jej zapasów. Każdy z nas musi wypijać około 2–2,5 litra wody, tyle bowiem tracimy jej na dobę. Straty wody są znacznie większe latem lub wtedy, gdy ciężko fizycznie pracujemy. Pamiętajmy, że nasze zapotrzebowanie na wodę zwiększa się także w stanach chorobowych – w czasie gorączki i biegunki (nawet do 3–4 litrów dziennie).

Często spotkać można osoby, które uważają, że picie należytej ilości płynów nie jest ważne, lub sądzą, że piją więcej niż w rzeczywistości. Dotyczy to przede wszystkim osób starszych i dzieci – to one w szczególności powinny zwracać uwagę, aby ilość wypijanej wody była wystarczająca dla organizmu.

## 38 Czy płyny należy pić również wtedy, gdy nie odczuwamy pragnienia?

Zdecydowanie tak. Wiele osób uważa, że skoro nie odczuwa pragnienia, to znaczy, że nie musi pić. Nic bardziej mylnego! Aby wszystkie procesy w organizmie przebiegały prawidłowo, należy dostarczyć mu tyle wody, ile jej traci. Za niezbędne minimum uważa się 8–10 szklanek płynów, które należy wypić równomiernie w ciągu całego dnia. Trzeba przy tym zaznaczyć, że przynajmniej połowa tej ilości powinna być dostarczona w postaci wody mineralnej lub innych niesłodzonych napojów.

## 39 W jaki sposób wypijane płyny wpływają na konsystencję stolca u stomików?

Osoby, które piją mało płynów, mają często skłonność do zaparć. Należna podaż płynów jest więc jedną z metod ich zapobiegania, a w przypadku wystąpienia jest również jedną z metod ich leczenia.

Biegunki nigdy nie należy „leczyć” poprzez ograniczenie ilości wypijanych płynów. Wręcz przeciwnie – picie odpowiedniej ilości wody jest niezbędne, aby zapobiec odwodnieniu organizmu, które może postępować bardzo szybko. Nie należy obawiać się, że nasili to kolejne wypróżnienia, pod warunkiem że płyny są wypijane powoli.

### Jak i kiedy pić wodę?



Regularnie, małymi łykami – małe ilości lepiej się wchłaniają i są wolniej wydalane. Szklanka wody wypita 30 minut przed posiłkiem zmniejsza apetyt. Lepiej nie pić w trakcie jedzenia, bo zmniejsza to stężenie enzymów trawiennych.

## 40 Jakie płyny można pić do woli, a jakich powinno się unikać?

Najzdrowsza i najbezpieczniejsza jest niegazowana woda mineralna. Jest ona

### Jak robić soki?

Soki owocowe i warzywne najlepiej przygotowywać samemu. Są cennym źródłem witamin, błonnika pokarmowego oraz mikro- i makroelementów. Soki z warzyw są znacznie lepiej tolerowane przez osoby ze stomią niż soki z owoców, ponieważ nie zwiększają fermentacji jelitowej i nie zwiększają produkcji gazów jelitowych.



FOT. T. PERCZYŃSKI

najlepsza dla każdego, bez względu na wiek i stan zdrowia. Uwaga – należy pamiętać, że woda powinna zostać wypita w ciągu kilku, kilkunastu godzin po otwarciu butelki. Najlepiej przechowywać ją wtedy w lodówce. W otwartej butelce z wodą mnożą się dość szybko mikroorganizmy – bakterie, grzyby i pleśnie – i jeżeli wypijemy wodę z butelki otwartej już 3–4 dni, to jest wielce prawdopodobne, że nabawimy się kłopotów z żołądkiem.

Można także pić wodę gazowaną. Wydaje się często smaczniejsza, ale może – nawet u zdrowych osób, a tym bardziej u stomików – powodować zgagę, wzdęcia oraz kwaśne odbijanie się. Jest ona zdecydowanie przeciwwskazana u osób z chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy oraz chorobą refluksową przełyku.

Do woli można pić herbatę, która posiada bardzo wiele korzystnych właściwości. Z ziołami natomiast należy uważać. Wiele z nich działa w sposób, który nie zawsze jest korzystny dla osób ze stomią. Przykładem jest np. liść mięty pieprzowej, której napar powoduje zwiększoną produkcję gazów jelitowych oraz wzmacnia wydzielenie soku żołądkowego i żółci.

Napoje słodzone (oranżada, coca-cola) powinno się całkowicie wyeliminować

z diety. Po pierwsze, są one gazowane i często powodują zgagę oraz wzdęcia. Po drugie, zawierają cukier (puste kalorie) i sprzyjają powstawaniu nadwagi oraz otyłości. Po trzecie, zwiększają fermentację jelitową, która może być szczególnie przykra dla osób z przetoką jelitową. Wzmocniona fermentacja jelitowa może bowiem powodować wzdęcia oraz powstanie przykrego uczucia „przelewania się” w jelitach. Może być także przyczyną biegunki, na którą w szczególności narażone są osoby z ileostomią.

Soki owocowe (np. pomarańczowy, grejpfrutowy, jabłkowy, gruszkowy) są bardzo zdrowe – zawierają wiele cennych witamin i mikroelementów. Niestety, mogą czasami powodować takie same objawy jak napoje słodzone (zgaga, wzdęcia, biegunki). Dlatego osoby ze stomią spożywając je, powinny niezwykle bacznie obserwować swój organizm. W przypadku pojawienia się jakichkolwiek dolegliwości należy z tych soków na jakiś czas zrezygnować.

Soki z warzyw (np. pomidorowy, marchwiowy, buraczany, wielowarzywny) są również bardzo zdrowe. Stanowią bogate źródło błonnika pokarmowego oraz wielu witamin i mikroelementów. W przeciwieństwie do soków owocowych nie zwiększają fermentacji jelitowej i są dobrze tolerowane przez osoby mające stomię.

## 41 Jakie właściwości posiada herbata?

Herbata, po wodzie, jest drugim co do popularności napojem świata. Jedna z legend głosi, że została odkryta w 2737 roku p.n.e., kiedy to liść herbaty przez przypa-

### Jak parzyć herbatę?

Najlepiej zaparzać herbatę w porcelanowym dzbanku. Wsypujemy około 1 łyżeczki na filiżankę. Zalewamy wodą o temperaturze co najmniej 95 stopni. Parzymy ją przez około 3–5 minut. Gotowy napój przelewamy do filiżanek albo kubków.





dek wpadł do filiżanki z gorącą wodą, podanej chińskiemu cesarzowi Sheng-Nung. Oczarowany jej aromatem i smakiem cesarz uwierzył, że herbata spadła z nieba. Nakazał jej uprawę w całym kraju i w ten sposób przyczynił się do jej rozpowszechnienia.

Dobroczynne właściwości herbaty szczególnie zielonej są uznawane na całym świecie. Herbata zawiera tzw. przeciwutleniające oraz duże ilości taniny i garbników. Przeciwutleniające przeciwdziałają powstawaniu wolnych rodników – niezwykle reaktywnych cząstek, które wywołują starzenie się i śmierć komórek oraz procesy karcynogenezy, czyli tworzenia się nowotworów. Tanina i garbniki działają bakteriobójczo oraz wykazują działanie przeciwzapalne i ściągające.

Herbatę warto pić zarówno profilaktycznie, jak i leczniczo w wielu schorzeniach przewodu pokarmowego, począwszy od biegunki poprzez zapalenia na raku kończąc. Herbata obniża także poziom cholesterolu i działa korzystnie na układ krążenia.

Istnieje kilka rodzajów herbat – czarna, zielona i czerwona. Najbardziej wartościową odmianą herbaty jest herbata zielona. W odróżnieniu od herbaty czarnej i czerwonej (tzw. oolong) nie jest fermentowana, dlatego aktywne składniki, które są w niej zawarte, pozostają niezmienione.

Należy jednak pamiętać, że duże ilości mocnej herbaty mogą powodować zaparcia.

### 42 Czy osoby ze stomią mogą pić kawę?

Kawa nie jest przeciwwskazana, o ile jest pita w rozsądnych ilościach (2–3 filiżanki dziennie) i nie powoduje żadnych dolegliwości. Część osób ze stomią reaguje jednak na nią źle, skarżąc się na zgagę, wzdęcia lub biegunkę. W takich przypadkach należy jej unikać.

Pamiętajmy, że znacznie zdrowsza jest kawa z ekspresu (przelewowego lub ciśnieniowego) niż kawa parzona „z fusami”. Ta ostatnia – ciągle najpopularniejsza w Polsce, zwana niestusznie kawą po turecku – nie jest bezpieczna dla żołądka i może powodować jego podrażnienie.

### Jak parzyć kawę?

Najsmaczniejsza jest kawa świeżo zmielona. Do parzenia trzeba używać dobrej wody i – co ważne – nie gotować jej zbyt długo. Nie należy zalewać kawy wrzątkiem. Idealna jest woda, która dopiero zaczyna się gotować.



### 43 Czy osoby ze stomią mogą pić napary z ziół?

Napary z ziół są bardzo popularne wśród pacjentów ze stomią. Nie należy jednak przesadzać z ich spożywaniem. Za rozsądne ilości uważa się picie nie więcej niż 1–2 filiżanki „ziótek” dziennie. Należy pamiętać, że niektóre zioła mają bardzo silne działanie nie zawsze korzystne z punktu widzenia posiadanej stomii.

Do najpopularniejszych ziół zalicza się rumianek, miętę i dziurawiec. Napar z rumianku ma działanie rozkurczowe i najczęściej jest stosowany w profilaktyce i leczeniu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy oraz w niestrawności. Napar z mięty ma działanie rozkurczające, wiatropędne i wzmagające wydzielanie soku żołądkowego i żółci. Stosowany jest w zaburzeniach trawienia, skurczach żołądka, kolce jelitowej, chorobach wątroby oraz dróg żółciowych. Napar z dziurawca

### Jak przygotowywać zioła?

Zioła mają wiele cennych właściwości. Najlepiej zaparzać je świeże, ale można też wykorzystać gotowe, dostępne w sklepach herbaty. Zioła lub saszetkę z nimi zalewamy wrzątkiem i parzymy pod przykryciem 20–30 minut. Następnie przedzamy i pijemy tak przygotowany napar.



stosowany jest powszechnie w zaburzeniach pracy wątroby oraz w stanach zapalnych żołądka i jelit. Poprawia nastrój i ma działanie przeciwdepresyjne.

### 44 Które soki są lepsze – świeżo wyciskane czy te kupione w sklepie?

Oczywiście znacznie lepiej jest pić soki świeże – własnoręcznie wyciskane lub odwirowane w sokowirówce – niż te kupione w sklepie (z kartonów). Te drugie zawierają przeważnie duże ilości środków konserwujących, które u osób ze stomią mogą być przyczyną przykrych dolegliwości żołądkowo-jelitowych. Poza tym są dosładzane cukrem i zawierają znacznie mniej naturalnych witamin niż soki świeże. Wyjątek stanowią tzw. soki jednodniowe, które nie są ani dosładzane, ani konserwowane i posiadają wszystkie cechy soków świeżych.

Jeżeli sami wyciskamy soki, to musimy pamiętać, że najlepiej jest wypić je od razu zaraz po przygotowaniu. Należy unikać ich długiego przechowywania, ponieważ szybko tracą cenne witaminy. Gdy jednak chcemy zachować je na później, to zarówno te naturalne, jak i z kartonu, powinniśmy trzymać w lodówce.

### 45 Czy wodę z kranu można pić bez przegotowania?

To zależy od jakości wody. W wielu miastach (np. w Warszawie) woda zdecydowanie nie nadaje się do spożycia bez uprzedniego jej przegotowania. Zresztą nawet wtedy zachowuje swój nie najlepszy smak. Natomiast w wielu regionach kraju oraz przeważnie tam, gdzie woda pochodzi z własnego (przebadanego!) ujęcia, ma ona doskonałe walory smakowe i może być pita prosto z kranu. Każdy z nas z reguły zna jakość i przydatność do spożycia wody w swoim kranie. Jeżeli nie jesteśmy tego pewni – lepiej zawsze ją gotujemy.

Nieprzegotowana woda może powodować bardzo wiele przykrych objawów – począwszy od wzdęć, poprzez „przelewania” w jelitach aż po ostrą biegunkę. Ze względu na różne drobnoustroje, które mogą być w niej obecne (bakterie, chlamydie, pleśnie, grzyby) może być przy-

czyną nie tylko przykrych, ale i bardzo trudnych do zdiagnozowania oraz leczenia dolegliwości.

## 46 Jaka jest wartość tzw. wody oligoceńskiej?

Woda oligoceńska pobierana ze zbadanego punktu jest czysta i można ją pić bez wcześniejszego przegotowania. Nie powinno się jej jednak nigdy przechowywać dłużej niż 1 dzień, ponieważ namnażają się w niej w bardzo szybkim tempie liczne szkodliwe mikroorganizmy. Zjawisko to jest często potęgowane przez sposób zbierania i przechowywania wody – zwykle nosimy ją i trzymamy w plastikowych pojemnikach, które mają na swoim dnie osad po poprzedniej wodzie. Osad ten jest trudny do usunięcia i zawiera kolonie rozmaitych drobnoustrojów. Wypicie wody oligoceńskiej, która stoi w domu dłużej niż 1 dzień, może spowodować skutki identyczne do wypicia nieprzygotowanej wody niskiej jakości z kranu. Dlatego trzeba pamiętać o przestrzeganiu tych zasad i częstej wymianie pojemników na wodę.



FOT. EDEN

**Woda oligoceńska jest czysta i nadaje się do picia bez przegotowania. Bardzo ważny jest sposób jej zbiórki i przechowywania. Należy zbierać ją do czystych naczyń i przechowywać w lodówce nie dłużej niż 1 dzień.**

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

**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 4, 2005 (19)

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

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**

<b>Imię:</b>										<b>Nazwisko:</b>									
<input type="text"/>										<input type="text"/>									
<b>Ulica:</b>										<b>Nr domu:</b>					<b>Nr lok.:</b>				
<input type="text"/>										<input type="text"/>					<input type="text"/>				
<b>Kod pocztowy:</b>					<b>Miejscowość:</b>														
<input type="text"/>					<input type="text"/>														
<b>Telefon z numerem kierunkowym:</b>										<b>Data:</b>					<b>Czytelny podpis:</b>				
<input type="text"/>										<input type="text"/>					<input type="text"/>				