



Zasady prawidłowego odżywiania się osób ze stomią (część VI)

Poniżej prezentujemy Państwu kolejną, szóstą 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 pytań, które pozwolą wzbogacić nasze opracowanie.

47 Co to są probiotyki i czy są one wskazane dla pacjentów ze stomią?

Probiotyki to wybrane szczepy mikroorganizmów (najczęściej bakterii lub grzybów), które w sposób świadomy dodawane są przez producentów do żywności – najczęściej do jogurtów i kefirów.

Mikroorganizmy te po spożyciu w korzystny sposób oddziałują nie tylko na przewód pokarmowy (wpływają na poprawę równowagi bakteryjnej flory jelitowej), ale i na cały organizm człowieka. Zasadlajac jelita, wypierają z nich bakterie chorobotwórcze, wspomagają procesy trawienne, stymulują układ odpornościowy i chronią przed nowotworami. Obniżają również poziom cholesterolu we krwi oraz zwiększają wchłanianie wapnia, chroniąc tym samym przed osteoporozą. Przeprowadzone badania wykazały korzystne działania probiotyków w tak różnorodnych schorzeniach jak poantybiotykowe i wirusowe biegunki, zespół drażliwego jelita, przewlekłe nieswoiste zapalenie jelit oraz przewlekłe zapalenie zatok przynosowych.

Żywność probiotyczna jest wskazana dla osób ze stomią, a jej spożywanie może pomóc w pozbyciu się częstych dolegliwości żołądkowo-jelitowych, takich jak wzdęcia, niestrawności czy biegunki. Na rynku istnieje wiele produktów żywnościowych zawierających probiotyki. Powszechna jest praktyka, że produkty takie oznacza się przedrostkiem „BIO”.

48 Czy osoby ze stomią mogą pić kefiry, zsiadłe mleko oraz jogurty?

Oczywiście, że tak. Kefiry, zsiadłe mleko, a także jogurty są znakomitym źródłem biał-



Wiele kefirów i jogurtów dostępnych obecnie na rynku to tzw. produkty „BIO”. Zawierają w swym składzie bakterie probiotyczne. Ich spożywanie jest korzystne nie tylko dla pracy jelit, ale i funkcjonowania całego organizmu.

FOT. J.L.

ka. Często zawierają również bakterie probiotyczne – bardzo wskazane dla osób, które skarżą się na wzdęcia, przelewania, przewlekłe biegunki czy upośledzoną tolerancję niektórych pokarmów.

Bakterie probiotyczne znakomicie pomagają odbudować zniszczoną florę bakteryjną jelit. Najczęściej do jej zniszczenia dochodzi podczas kuracji antybiotykowej.

Dostarczanie do organizmu bakterii probiotycznych w postaci jogurtów czy kefirów usprawnia pracę jelit, a także ułatwia przyswajanie składników pokarmowych. Co więcej, bakterie te wpływają korzystnie na zwiększenie ogólnej odporności całego organizmu. Ma to szczególne znaczenie dla osób starszych, chorych lub osłabionych przyjmowaniem dużej ilości leków.

49 Jak radzić sobie ze wzdęciami?

Wzdęcia oraz zwiększoną produkcję gazów jelitowych powodują najczęściej rośliny strączkowe – groch, fasola i bób. Dolegliwości te często występują także po spożyciu produktów ciężkostrawnych lub zawierających duże ilości konserwantów. Niestety, mogą się także pojawić po zjedzeniu prawie każdego produktu żywnościowego – również kaszy, pieczywa, owoców, soków owocowych, napojów gazowanych czy mleka.

Nieoczekiwane wzdęcia mogą pojawiać się zarówno u osób ze stomią, jak i tych, które stomii nie mają. Wycięcie fragmentu jelita predysponuje jednak do wystąpienia tego typu dolegliwości. W każdym wypadku ważne jest kontrolowanie sposobu odżywiania, aby móc chociaż w przybliżeniu określić przyczynę kłopotów. Jedną z najskuteczniejszych metod zapobiegania wzdęciom jest bowiem unikanie produktów, o których wiemy, że nie są dobrze tolerowane przez nasz organizm.

Kolejnym sposobem na uniknięcie wzdęć jest higiena przyrządzania posiłków. Powinno się je zawsze przygotowywać w czystości oraz ze świeżych składników.

Należy także znaleźć czas na zjedzenie posiłku w spokoju i na dokładne przeżuwanie kęsów. Trzeba unikać picia gazowanych i słodzonych napojów. Warto także czasowo zrezygnować ze spożywania owoców i soków owocowych, które zawierają cukier gronowy i dlatego zwiększają fermentację jelitową. Przyczyniają się w ten sposób do pojawienia się okresowych wzdęć i biegunek.

Wzdęcia mogą też być skutkiem diety bogatej w błonnik, szczególnie wtedy, gdy pacjent cierpi

na zaburzenia równowagi flory bakteryjnej. Dobrą radą wtedy jest spożywanie pokarmów zawierających bakterie probiotyczne (produkty „BIO”).

W celu zniwelowania przykrego zapachu gazów jelitowych warto zawsze używać worków stomijnych wyposażonych w wysokiej jakości filtry. Filtry takie są dostępne nie tylko w workach kolostomijnych, ale także coraz częściej w workach ileostomijnych. Nowoczesne filtry zapewniają wysoki przepływ gazów przez filtr i dlatego nie powodują „balonowania” (nadmiernego napękania się worka gazami). Jednocześnie mają wysoką skuteczność pochłaniania zapachów – gazy opuszczające worek są bezwonne.

50 Czy smażenie mięsa jest szkodliwe?

Smażenie mięsa ma wiele wad. Po pierwsze – jest ono wtedy ciężkostrawne. Smażenie powoduje, że mięsne potrawy dłużej zalegają w żołądku, są trudniej trawione i powodują większą produkcję gazów jelitowych.

Po drugie – w tłuszczu, na którym smażymy, powstają tzw. związki kancerogenne. Są to toksyczne związki, które mogą powodować powstawanie nowotworów. Szkodliwość tłuszczu znacznie się zwiększa, gdy na tej samej porcji smażymy kilkakrotnie.

Zdecydowanie zdrowsze sposoby przygotowywania mięsa to gotowanie, grillowanie, pieczenie czy duszenie.

Jeżeli już decydujemy się już na smażenie, to najlepiej zrobić to na patelni teflonowej, która nie wymaga użycia tłuszczu.



Mięso najlepiej jest gotować, grillować, piec lub dusić. Smażone jest ciężkostrawne. Jeżeli jednak decydujemy się na ten sposób przygotowywania, to powinniśmy smażyć na patelni teflonowej, bez tłuszczu. Jeżeli natomiast smażymy na tłuszczu, to najlepiej użyć do tego celu oleju rzepakowego lub oleju z oliwek.

FOT. T. PERCZYŃSKI

51 Na jakim tłuszczu najlepiej smażyć mięso?

Tłuszcze dzielą się na roślinne (oleje) i zwierzęce (smalec, słonina, łój czy masło). Do smażenia najlepiej używać niektórych tłuszczów roślinnych, na przykład oleju rzepakowego albo oleju z oliwek. Oleje te są bowiem najbardziej odporne na skutki działania wysokiej temperatury.

Popularne u nas tłuszcze roślinne – olej sojowy, słonecznikowy czy z pestek dyni – są bogatym źródłem witamin oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych. Niestety, swoją największą wartość zachowują wtedy, gdy są spożywane na zimno, w postaci dodatku do sałatek i surówek. W wyższej temperaturze tłuszcze te szybko się rozkładają, dlatego nie powinno się ich używać do smażenia.

Tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina) są względnie trwałe, więc teoretycznie można je wykorzystywać do smażenia mięsa. Zawierają jednak zarówno dużo cholesterolu, jak i nasyconych kwasów tłuszczowych. Są one odpowiedzialne za przyspieszanie rozwoju miażdżycy. Spożycie tłuszczów zwierzęcych należy zatem ograniczać.

Masło nadaje się wyłącznie do przygotowania jajecznicy. Jest nieodporne na wysoką temperaturę i bardzo łatwo je spalić.

52 W jaki sposób powinniśmy smażyć mięso?

Zawsze powinniśmy dążyć do tego, aby smażone mięso pochłonęło jak najmniej tłuszczu. Najłatwiej to osiągnąć, wrzucając je na dobrze rozgrzany tłuszcz (np. olej rzepakowy) i smażąc możliwie krótko, często przewracając. Wtedy zewnętrzna warstwa mięsa ścina się, a sok i wszystkie wartościowe składniki odżywcze pozostają wewnątrz.

53 Jaką wartość ma oliwa z oliwek?

Oliwa z oliwek to bardzo wartościowy tłuszcz pochodzenia roślinnego. Szczególnie ta z pierwszego tłoczenia (na etykietach należy szukać słów: extra virgine). Zawiera wiele witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E i K) oraz przeciwutleniaczy (chronią nas przed nowotworami). Oliwa z oliwek obniża także poziom „złego” cholesterolu (LDL) we krwi i pomaga usunąć go z organizmu.



Oliwa z oliwek jest wartościowym źródłem wielu witamin oraz przeciwutleniaczy (antyoksydantów). Najlepiej spożywać ją na zimno – jako dodatek do sałatek i surówek.

Nie wszyscy jednak wiedzą, że oliwa z oliwek nie jest zbyt trwała. Zachowuje wszystkie wartości tylko przez kilka miesięcy od wyprodukowania. Potem zaczyna się utleniać. Dlatego należy spożywać ją świeżą, najlepiej w ciągu miesiąca czy dwóch od zakupu. Przechowywać powinno się ją w ciemności. Jeżeli oliwa stoi na półce w sklepie przez 1-2 lata, to już nie ma tylu witamin i przeciwutleniaczy, ile świeża. Nadal jednak zachowuje bezcenne nienasycone kwasy tłuszczowe.

54 Czy tycie po operacji wyłonięcia stomii jest objawem zdrowienia?

Najważniejszym wskaźnikiem prawidłowego funkcjonowania organizmu po operacji wyłonięcia stomii jest utrzymanie wagi ciała. Ludzie myślą przeważnie: „tyję – znaczy zdrowię”. Nic bardziej mylnego!

Pacjent, który ma wyłonioną stomię, nie powinien przybierać na wadze, ponieważ może to znacznie utrudnić jej codzienną pielęgnację. Stomia w wyniku tycia przeważnie zaczyna robić się „wkłęsta”. Wtedy zaczynają się problemy ze szczelnością stosowanego sprzętu i wydzielina ze stomii może zacząć podciekać pod płytkę. To zmusza do wymiany zwykłych płytek na płytki typu Convex i znacznie utrudnia pielęgnację.

Należy pamiętać, że nadwaga i otyłość jest poważnym czynnikiem ryzyka rozwoju wielu chorób, m.in. cukrzycy, miażdżycy i choroby niedokrwiennej serca. Lepiej więc nie tyć, tylko zachować swoją właściwą masę ciała.

Podczas smażenia nigdy nie wolno dopuszczać do dymienia tłuszczu. Świadczy to o jego spalaniu się i powstawaniu toksycznych związków.