



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

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.

## 55 Czy to prawda, że efekt wzdymający roślin strączkowych można zmniejszyć?

Rośliny strączkowe – fasola, bób, soja, cieciora, groch i soczewica – są doskonałym źródłem białka, błonnika, witamin i przeciwutleniaczy. Dla przykładu: z 10 dag soi uzyskuje się większą ilość przyswajalnego białka niż z 15 dag mięsa.

Powszechnie uważa się, że białko zawarte w roślinach strączkowych chroni organizm człowieka przed wypłukiwaniem wapnia, pomaga utrzymać właściwe stężenie cukru we krwi, jak również obniża poziom cholesterolu we krwi.

Niestety, rośliny strączkowe prawie zawsze – zarówno u osób mających stomię, jak i żyjących bez stomii – powodują wzdęcia. Dzieje się tak, ponieważ zawierają w swym składzie także związki, których nasz organizm nie potrafi trawić. Efektem tego jest zwiększona produkcja gazów w jelitach, wzdęcia, dyskomfort, a nawet okresowe bóle brzucha i kolka.

Efekt wzdymający roślin strączkowych można jednak zmniejszyć. W tym celu należy zalać je wrzącą wodą w stosunku 4:1 (cztery razy więcej wody niż nasion) i pozostawić na ok. 2-3 godziny. Namoczone w ten sposób nasiona trzeba następnie wypłukać i gotować w świeżej wodzie, koniecznie w naczyniu bez przykrycia. Umożliwia to swobodne uwalnianie się z nasion tych związków, które powodują wzdęcia. Nasiona trzeba zawsze gotować do miękkości, ponieważ w niedogotowanych nasionach roślin strączkowych znajdują się niekorzystnie działające substancje.

## 56 Czy słodczyce są szkodliwe?

Odpowiedź na to pytanie nie jest jednoznaczna. Powszechnie uważa się, że słodczyce tuczą, jednak jest to pewne uproszczenie. Słodczyce, oczywiście, zawierają dużo „pustych” kalorii i nie posiadają prawie żadnych wartości odżywczych. Dotyczy to nie tylko klasycznego, białego cukru, ale także cukierków, ciast, pączków, bitej śmietany, galaretek, dżemów, soków czy tortów. Tyjemy wówczas, gdy spożycie kalorii przekracza nasze potrzeby energetyczne. Można zatem czasami skusić się na coś słodkiego, ale później należy to „odpokutować” zwiększoną aktywnością fizyczną. Jeżeli nie możemy powstrzymać się przed słodką przekąską, zdecydowanie lepiej będzie, gdy zjemy ją rano (ale nie na czczo) niż późnym wieczorem. Przed południem organizm pracuje na najwyższych obrotach i najszybciej spali przyswojone kalorie.

Słodkości powodują szybkie tycie ze względu na swą dużą „gęstość” energetyczną (dużo kalorii w małej objętości). Mają też wysoki indeks glikemiczny, tzn. powodują uwolnienie do krwi dużej ilości insuliny, w skutek czego wkrótce po ich spożyciu najczęściej znowu jesteśmy głodni. Jeżeli zjedamy dużo słodczych, rozregulowuje się nasz wewnętrzny mechanizm głodu i sytości, słabnie wrażliwość komórek na insulinę.

Słodczyce często powodują nadkwaśność (zgagę), a także mogą – u niektórych osób – być przyczyną wzdęć oraz biegunek. Cukier jest również świetną pożywką dla bakterii, m.in. tych zamieszkujących jamę ustną. Bakterie te produkują kwasy, które

uszkadzają szkliwo nazębne. Dlatego częste jedzenie słodczych (i nie mycie po ich spożyciu zębów) sprzyja próchnicy i rozwojowi chorób grzybiczych jamy ustnej.

## 57 Czy organizm człowieka nie potrzebuje zatem w ogóle cukru?

W prawidłowym odżywianiu cukry, czyli węglowodany, stanowią ważny składnik energetyczny naszej diety. Węglowodany znajdują się niemal we wszystkich produktach: chlebie, makaronie, kaszy, keczupie, fa-



solce, mleku, jogurcie. Dzieli się je na cukry proste (glukoza i fruktoza, obecne np. w miodzie i owocach), dwucukry (sacharoza – zwykły biały cukier używany do słodzenia) i cukry złożone (skrobia, obecna w większości spożywanych przez nas roślin). Lekarze zalecają spożywanie cukrów prostych (warzywa, owoce) – najlepiej w świeżej nieprzetworzonej postaci, a także cukrów złożonych (kasze, ryż, makarony, pieczywo i wypieki z mąki razowej). Zalecają natomiast unikanie białego cukru używanego do słodzenia.

## 58 Czy kiszone warzywa są zdrowe?

Kiszenie to jedna z najstarszych i najpopularniejszych metod utrwalania żywności. Podczas procesu kiszenia powstaje kwas mlekowy, który ma działanie konserwujące – hamuje rozwój drobnoustrojów powodu-

Orzechy, ziarna i produkty zbożowe: chleb pełnoziarnisty, płatki kasze, makarony to cenne źródło witamin, białka, węglowodanów i błonnika.



## Już Sokrates twierdził, że najlepsza dieta to chleb, oliwa z oliwek, owoce, warzywa, sery oraz wino

jących psucie się żywności. Dodatkowo posiada korzystne działanie na przewod pokarmowy: poprawia trawienie, stabilizuje układ mikroflory bakteryjnej w jelitach i zwiększa apetyt.

Kiszenie nie powoduje strat witamin ani minerałów – cenne składniki w niezmiennych postaciach pozostają w kiszonych produktach przez kilka miesięcy aż do wiosny. Kiszonki są przeważnie bardzo cennym źródłem witaminy C oraz wszystkich witamin z grupy B.

Do najczęściej kiszonych warzyw należą: kapusta, ogórki, cukinia, papryka, pomidory oraz buraki. Można kisić samemu albo skorzystać z gotowych przetworów, które dostępne są w sklepach. Kiszonki są oczywiście najbardziej wartościowe, jeżeli spożywa się je na surowo.

## 59 Czy do przygotowania potraw dla stomików można używać przypraw?

Wszystkie przyprawy, z wyjątkiem tych najbardziej „ostrzych” – pieprzu cayenne, chilli, tabasco czy curry – mogą być używane przez stomików do przygotowywania potraw, ale z umiarem.

Na pewno warto ograniczyć spożycie soli kuchennej, szczególnie jeżeli chorujemy na nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca lub chorobę wieńcową. Wtedy najlepiej jest w ogóle pozbyć się soli ze swojego stołu i nie dosalać potraw, z których większość (np. wszystkie wędliny) i tak jest dosalana w trakcie produkcji. Jeżeli zależy nam na zachowaniu określonego końcowego smaku potraw, sól można doskonale zastąpić przyprawami ziołowymi.

## 60 Czy to prawda, że kminek poprawia trawienie?

Kminek to roślina zarówno przyprawowa, jak i lecznicza. Dodany do potraw poprawia ich walory smakowe, ale także usprawnia pracę przewodu pokarmowego. Poprawia

trawienie i przyswajanie pokarmów. Ma działanie rozkurczające, wiatropędne i bakteriobójcze. Zwiększa wydzielanie soków trawiennych, zapobiega nadmiernej fermentacji w jelitach, znosząc wzdęcia i bóle brzucha. Jest też doskonałym lekiem dla osób cierpiących na dolegliwości wątrobowe. Zwiększa bowiem ilość wydzielanej żółci i ułatwia jej przepływ z dróg żółciowych do dwunastnicy. Przynosi także ulgę w zaburzeniach pracy trzustki oraz zwiększa wydzielenie moczu.

Kminek jest bardzo dobrze tolerowany przez osoby w każdym wieku.

## 61 Jaka jest dzienna norma spożycia jajek?

Osobom, które mają kłopoty z cholesterolem (podwyższony jego poziom we krwi), cierpią na miażdżycę lub chorują na serce, zaleca się ograniczanie ilości spożywanych jajek do dwóch sztuk na tydzień. Osoby, które są zupełnie zdrowe i nie mają kłopotów z cholesterolem, mogą jeść jajka nawet codziennie.

Jajka są bogatym źródłem białka, witamin, lecytyny oraz innych składników odżywczych. Białko jaj kurzych jest bardzo łatwo przyswajalne i wysokowartościowe. Jego wysoka wartość odżywcza ma szczególne znaczenie w żywieniu osób starszych oraz chorych. Witaminy są głównie reprezentowane przez witaminy z grupy B – mają one duży wpływ na stan naszej skóry, włosów i paznokci. Lecytyna ma ważne znaczenie w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

Jajka są niskokaloryczne – jedno jajko kurze ma tylko 80 kcal, ale świetnie zaspokajają głód na długi czas. Jajka można przygotować na wiele sposobów. Najczęściej spożywa się je smażone (jajecznica, sadzone, omelet), gotowane (na twardo, na miękko, w koszulkach), faszerowane, w sosie, itd. Najzdrowsze są gotowane na półmiętko, z całkowicie ściętym białkiem i prawie płynnym żółtkiem. Powinno unikać się spożywania jaj w stanie surowym, ponieważ hamują wtedy przyswajanie witaminy H (biotyny), która jest niezbędna w prawidłowym procesie przemiany materii.

Warto pamiętać, że jaja bardzo łatwo się psują. Dlatego należy je przechowywać zawsze w lodówce.