



Zasady prawidłowego odżywiania się osób ze stomią (część VIII)

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 do nadsyłania własnych pytań, które pozwolą wzbogacić nasze opracowanie.

62 Co to są witaminy?

Witaminy to związki, które biorą udział w przemianie materii. Ich obecność jest niezbędna do prawidłowego przebiegu wielu procesów metabolicznych zachodzących w naszym organizmie. Potrzebujemy ich do życia tak samo — chociaż w znacznie mniejszych ilościach — jak innych składników pokarmowych: białek, tłuszczów, soli mineralnych czy węglowodanów.

Witaminy dostarczamy do naszych organizmów wraz z pożywieniem. Jeżeli brakuje ich w jadłospisie, dość szybko dochodzi do ich niedoboru (patrz tabele na str. 11 i 12). Wyjątek stanowi witamina D, która może powstawać w komórkach skóry pod wpływem promieni słonecznych, oraz witamina K – produkowana w jelitach przez znajdujące się tam bakterie. Ograniczone przebywanie na słońcu, zwłaszcza zimą, wymaga zwiększonego dostarczenia witaminy D z pożywieniem.

Tradycyjnie witaminy są oznaczane dużymi literami alfabetu (A, B, C, D...) i dzielą się na dwie duże grupy:

a) witaminy rozpuszczalne w wodzie – nie gromadzą się w organizmie, dlatego też muszą być dostarczane w pożywieniu codziennie. Do tej grupy należą witaminy z grupy B (B₁, B₂, B₅, B₆, B₉, B₁₂, niacyna i biotyna) oraz witamina C (kwas askorbinowy).

b) witaminy rozpuszczalne w tłuszczach – mają skłonność do kumulowania się w organizmie, nie muszą być spożywane codziennie. Ich nadmiar może być szkodliwy. Stopień przyswajania tych witamin zależy od obecności w diecie tłuszczów. Do grupy tej należą witaminy A, D, E i K.

63 Jak działają witaminy?

Poszczególne witaminy działają odmiennie i pełnią w organizmie zróżnicowane funkcje. Jedne decydują o właściwym wykorzystaniu budulcowych i energetycznych składników odżywczych (witaminy B₁, B₂, B₆, PP). Inne warunkują prawidłowy wzrost i rozwój organizmu (witaminy A i D). Jeszcze inne zapewniają normalne funkcjonowanie układu nerwowego (witaminy B₁, B₆ i PP), zmysłu wzroku (witamina A), układu odpornościowego (witaminy C, A, B₅) lub układu krwionośnego (witaminy C, K, B₉, B₁₂). Mechanizm działania poszczególnych witamin jest bardzo złożony.

64 Jakie jest zapotrzebowanie naszego organizmu na witaminy?

Dzienne zapotrzebowanie ludzkiego organizmu na witaminy wynosi od kilku mikrogramów do kilku lub kilkudziesięciu miligramów. Zależy to przede wszystkim od rodzaju witaminy, ale także od wieku, płci, stanu zdrowia, rodzaju wykonywanej pracy, stylu życia, sposobu odżywiania się, klimatu, a także pory roku.

Szczególnie dużo witamin potrzebują dzieci, osoby w podeszłym wieku, chore, w trakcie rekonwalescencji oraz kobiety w ciąży. Warto pamiętać, że zapotrzebowanie na witaminy wzrasta w okresie jesienno-zimowym oraz wczesną wiosną.

65 Czy to prawda, że witamina A jest obecna w marchewce?

Marchew, papryka, pomidory, dynia oraz wszystkie warzywa zielone (sałata, szpi-

nak, brokuły) są bogate w tzw. karoten, czyli prowitaminę A. Po spożyciu w organizmie człowieka odbywa się przemiana karotenu w witaminę A.

Do wchłaniania witaminy A konieczny jest tłuszcz (jest to witamina rozpuszczalna w tłuszczach). Warzywa zawierające karoten należy więc spożywać z dodatkiem tłuszczu – surówki warto zawsze pokropić odrobiną oliwy z oliwek.

Najbogatszym źródłem gotowej witaminy A są pokarmy pochodzenia zwierzęcego, a w szczególności tran, wątroba cielęca, żółtko jaja i ryby.










Witamina A uczestniczy w regulacji procesów wzrostu i widzenia. Sprzyja regeneracji komórek, zapobiega wysychaniu i rogowaceniu naskórka. Wzmacnia skórę, włosy, zęby i dziąsła.

Jej niedobór powoduje zaburzenia adaptacji wzroku do ciemności (tak zwaną kurzą ślepotę), suchość i szorstkość skóry, powstawanie zmarszczek, a także rozdławianie się paznokci.

66 Czy witamina B jest jedna, czy jest kilka witamin o tej samej nazwie?

Do grupy witamin B należy aż osiem różnych witamin: B₁ (tiamina), B₂ (ryboflawina), B₃ (niacyna, witamina PP), B₅ (kwas pantotenowy), B₆ (pirydoksyna), B₉ (kwas foliowy), B₁₂ (cyjanokobalamina), a także witamina H (biotyna). Chociaż każda z witamin grupy B pełni odrębną funkcję, tworzą one „zespół”. Witaminy te biorą udział w szeregu przemian metabolicznych zachodzących w organizmie.

Witaminy rozpuszczalne w wodzie

Witamina	Funkcje w organizmie	Najczęstsze objawy niedoboru	Najbogatsze źródło pozyskania
B₁ (tiamina)	Jest niezbędna do prawidłowej pracy serca i mózgu. Pomaga przekształcać węglowodany i tłuszcze w energię.	Uczucie zmęczenia, problemy z koncentracją, zaburzenia trawienia, utrata apetytu.	Brązowy ryż, kasze, ciemne pieczywo, rośliny strączkowe, mięso, ryby, mleko, sery, jaja, drożdże. 
B₂ (ryboflawina)	Wzmacnia skórę, włosy oraz paznokcie. Reguluje przemianę białkową. Jest potrzebna do wzrostu organizmu i produkcji czerwonych krwinek.	Stany zapalne skóry (zajady, popękane kącki ust, łuszczenie się skóry, zaczerwienienie i obrzęknięcie warg), tojotok, wypadanie włosów, łamliwość paznokci.	Niemal wszystkie produkty; najczęściej jednak w pełnoziarnistym pieczywie, mięsie, kaszy, warzywach liściastych, mleku, serach, jajach, drożdżach. 
B₃ (niacyna, witamina PP)	Niezbędna do metabolizmu białek i prawidłowej pracy mózgu. Bierze udział w produkcji czerwonych krwinek, syntezie przeciwcięża.	Anemia, drażliwość, stany zapalne skóry.	Mięso, ryby, mleko, sery, jaja, ziemniaki, ciemne pieczywo. 
B₅ (kwas pantotenowy)	Zmniejsza skutki napięć i stresów, przyspiesza gojenie ran, uczestniczy w syntezie hormonów, wspomaga pracę układu nerwowego.	Zmęczenie, drażliwość, nadpobudliwość, zmiany skórne.	Niemal wszystkie produkty; najczęściej jednak w pełnoziarnistym pieczywie, mięsie, kaszach, warzywach liściastych, mleku, serach, jajach, drożdżach. 
B₆ (pirydoksyna)	Odgrywa rolę w spalaniu cukrów, tłuszczów i białek. Obniża poziom cholesterolu we krwi, przeciwdziała miażdżycy. Reguluje pracę mózgu i przewodzenia pokarmowego.	Zmęczenie, drażliwość, nadpobudliwość, brak energii, stany zapalne błon śluzowych, warg i języka, popękane kącki ust, zapalenie spojówek.	Pełnoziarniste pieczywo, kasza, chude mięso, rośliny strączkowe, banany, wątroba, ryby, orzechy, drożdże. 
B₉ (kwas foliowy)	Współpracuje z witaminą B ₁₂ w produkcji czerwonych krwinek, wpływa pozytywnie na funkcjonowanie układu odpornościowego. Poprawia stan cery.	Anemia, częste infekcje, zaburzenia pracy przewodzenia pokarmowego, stany zapalne skóry.	Zielone warzywa liściaste, brukselka, brokuły, rośliny strączkowe. 
B₁₂ (cyjanokobalamina)	Uczestniczy w produkcji czerwonych krwinek, wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Niezbędna do prawidłowego wchłaniania żelaza.	Anemia, częste infekcje, zaburzenia pracy przewodzenia pokarmowego, upośledzenie wchłaniania żelaza, stany zapalne jamy ustnej, zaburzenia układu nerwowego.	Wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego takich jak: mięso, ryby, jaja, mleko, sery. 
H (biotyna)	Niezbędna w przekształcaniu białek, węglowodanów i tłuszczów w energię. Wpływa na układ odpornościowy. Uczestniczy w produkcji hormonów i cholesterolu.	Zmiany skórne, utrata apetytu, zmęczenie, zaburzenia wzrostu paznokci, wypadanie włosów, brak apetytu, zwiększona podatność na choroby.	Pełnoziarniste pieczywo, brązowy ryż, kasza, rośliny strączkowe, jaja, mleko, sery. 
C (kwas askorbinowy)	Ma działanie antyoksydacyjne, zwiększa odporność organizmu na infekcje, zapobiega pękaniu drobnych naczyń krwionośnych, ułatwia wchłanianie żelaza.	Wydłużenie czasu gojenia nawet drobnych ran, podatność na infekcje, choroby dziąseł, próchnica, bladeść skóry, brak apetytu, siniaki.	Czarne porzeczki, papryka, zielona pietruszka, owoce cytrusowe, kapusta włoska, ziemniaki, brokuły, brukselka, pomidory. 



Dietetyk radzi

67 Czy witamina C ma wpływ na naszą odporność?

Tak. Witamina C wpływa na podniesienie odporności naszego organizmu. Co prawda nie zapobiega infekcjom, jednak pobudza układ immunologiczny oraz skraca czas zakażenia.

Niedobór tej witaminy powoduje obniżenie sprawności fizycznej i odporności, ospałość, nerwowość, bóle stawów i mięśni, kruchość naczyń krwionośnych, rozpułchnienie dziąseł, chwanie się zębów.

Organizm nie potrafi magazynować witaminy C, więc musi być ona dostarczana regularnie w codziennym pożywieniu. Jej najbardziej wartościowym źródłem są owoce i warzywa, takie jak pomarańcze, mandarynki, cytryny, czarna i czerwona porzeczka, pietruszka, kiszona kapusta, papryka, etc.

68 Jaką rolę pełni w organizmie witamina D?

Witamina D zwiększa gęstość kości i zapobiega chorobom układu kostnego. Reguluje

stężenie wapnia we krwi, jego wchłanianie w jelicie cienkim i wydalanie z moczem. Przypuszcza się, że może mieć nawet większe znaczenie w przeciwdziałaniu osteoporozie niż wapń. Niedobór tej witaminy powoduje poważne zachwianie gospodarki wapniowo-fosforanowej.

Witamina D razem z wapniem korzystnie wpływa na funkcjonowanie systemu nerwowego i serca, wzmacnia skórę i łagodzi jej stany zapalne. Reguluje także wydzielanie insuliny, a tym samym wpływa na utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi. Przypuszcza się, że witamina D może również zapobiegać niektórym nowotworom.

Nasz organizm potrafi produkować witaminę D pod wpływem promieni słonecznych. W ten sposób jest w stanie wytworzyć samodzielnie ok. 80% potrzebnej mu dawki. Pozostałe 20% musimy jednak dostarczyć z pożywieniem. Ani spożywanie pokarmów bogatych w witaminę D, ani przebywanie na słońcu nie grozi przedawkowaniem tej substancji.

łatwo natomiast ją przedawkować, przyjmując zbyt dużo preparatów witaminowych.

W wysokich dawkach witamina D ma działanie toksyczne. Najczęstsze objawy zatrucia tą substancją to nudności i biegunka oraz nadmierna potliwość.

69 Które witaminy są lepsze: naturalne czy syntetyczne?

Oczywiście, że naturalne! Całe zapotrzebowanie organizmu na witaminy powinno być pokrywane ze źródeł naturalnych. Witaminy, które są obecne w produktach spożywczych (np. owocach czy warzywach) są najlepiej przyswajalne.

Jeżeli dieta jest zróżnicowana i zawiera w swym składzie różne produkty – warzywa, owoce, mięso, nabiał i przetwory zbożowe – to z dużym prawdopodobieństwem można powiedzieć, że pokrywa zapotrzebowanie organizmu na wszystkie witaminy.

Jeżeli jednak odżywiamy się monotannie, jemy mało owoców i warzyw, spożywamy

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

Witamina	Funkcje w organizmie	Najczęstsze objawy niedoboru	Źródło pozyskania
A (retinol)	Niezbędna do wzrostu i odnowy organizmu. Zapobiega kurzej ślepotcie, pomaga w leczeniu chorób oczu, wpływa na stan skóry i błon śluzowych, wzmacnia układ odpornościowy. Beta-karoten (prowitamina A) jest silnym antyoksydantem.	Kurza ślepota (zaburzenie adaptacji wzroku do ciemności), wysychanie i rogowacenie naskórka, suchość i szorstkość skóry, wypadanie włosów, rozdawianie się paznokci.	Wyłącznie żywność pochodzenia zwierzęcego: tran, wątroba, ryby, jaja, oleje roślinne, margaryny, masło. Beta-karoten (prowitamina A): marchew, sałata, szpinak, brokuły, papryka, pomidory, dynia.
D (kalcyferol)	Zapobiega chorobom układu kostnego, umożliwia wchłanianie wapnia z jelit i jego wbudowywanie w kości, reguluje stężenie wapnia we krwi oraz gospodarkę wapniowo-fosforanową.	Osłabienie kości i ich łamliwość.	Wyłącznie żywność pochodzenia zwierzęcego: tran, wątroba, ryby, jaja, tłuste mleko, oliwa.
E (tokoferol)	Jest silnym antyoksydantem, tzn. chroni komórki przed uszkodzającym działaniem wolnych rodników. Zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych. Poprawia płodność, wzmacnia ścianki naczyń krwionośnych.	Niedobór prawie niemożliwy, ponieważ witamina ta występuje powszechnie. U mężczyzn objawem niedoboru mogą być problemy z płodnością.	Witaminę tę zawierają prawie wszystkie produkty; najczęściej znajduje się w pełnoziarnistym pieczywie, orzechach, oliwie, olejach, margarynie, kaszy, mleku, jajach.
K (menadion)	Przyspiesza krzepnięcie krwi. Wpływa na tworzenie tkanki kostnej. Wzmacnia odporność.	Krwotoki i siniaki.	Szpinak, brukselka, sałata, kalafior, rzeżucha, brokuły, mleko, sery, tran, ryby, mięso, jaja. Witamina ta jest również produkowana przez bakterie żyjące w jelicie grubym człowieka.

tylko pokarmy przygotowywane w wysokiej temperaturze (smażone, pieczone, gotowane) i mało przebywamy na świeżym powietrzu, to jest duże prawdopodobieństwo, że wcześniej czy później wystąpi u nas niedobór witamin. W takim przypadku należy bezwzględnie zmienić dietę i wprowadzić do niej świeże warzywa i owoce oraz zmienić tryb życia na taki, który uwzględni dużo ruchu na świeżym powietrzu.

70 Gdzie znajduje się najwięcej witamin?

Występowanie witamin w produktach spożywczych jest bardzo zróżnicowane. Niektóre witaminy (np. B₂, B₅, PP) są szeroko rozpowszechnione zarówno w produktach pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego, toteż ich niedobory praktycznie nie występują.

Inne witaminy zawarte są natomiast tylko w niektórych produktach bądź to roślinnych (witaminy C, E), bądź zwierzęcych (witaminy B₁₂, D), skutkiem czego ich niedobory są dość częste.

Najbogatsze źródła poszczególnych witamin zostały przedstawione w tabelach na stronach 11 i 12.

71 Czy witaminy można przedawkować?

Nie można przedawkować witamin naturalnych, czyli tych, które przyjmuje się z pożywieniem. Dość łatwo można natomiast przedawkować witaminy syntetyczne – przyjmowane w postaci preparatów farmakologicznych.

Przyjmowanie witamin syntetycznych w ilościach przekraczających znacznie zapotrzebowanie organizmu może być nawet szkodliwe dla zdrowia. Nie wolno np. bez konsultacji z lekarzem przyjmować preparatów witaminy A. Jej nadmiar może uszkodzić wątrobę, a w przypadku kobiet w ciąży – płód.

72 Czy osoby ze stomią, w związku z usunięciem części jelit, są narażone w szczególny sposób na niedobór witamin w organizmie?

Nie – o ile stosują zróżnicowaną, bogatą w warzywa i owoce dietę. Bardzo ważne jest także prowadzenie zdrowego, aktywnego trybu życia.

73 Kiedy powinno się przyjmować preparaty witaminowe?

W przypadku wystąpienia objawów niedoboru witamin należy zmienić dietę, wprowadzić do niej świeże warzywa i owoce. Warto też spędzać więcej czasu na powietrzu.

W części przypadków konieczne jest uzupełnienie niedoborów witaminowych za pomocą odpowiednich preparatów. Niektóre z nich zawierają tylko jedną witaminę, inne z kolei kilka lub cały ich zestaw (tzw. preparaty wielowitaminowe lub multiwitaminowe). Preparaty te można nabyć w aptekach, bez recepty.

Niestety, właśnie ta powszechna dostępność jest powodem częstego ich nadużywania. Tymczasem najlepiej jest, gdy syntetyczne witaminy przyjmowane są zawsze za zgodą i zgodą lekarza, a nie według własnego uznania.

Witaminy syntetyczne nie są tak dobrze przyswajalne przez organizm jak witaminy naturalne. Ze względu na słabą przyswajalność oraz obecność w tabletkach jeszcze innych składników, mogą one czasami powodować zaburzenia żołądkowo-jelitowe, w szczególności u osób ze stomią.

Jeżeli już musimy przyjmować witaminy w tabletkach, to najlepiej jest przyjmować te, które są przeznaczone dla kobiet w ciąży. Po pierwsze – zawierają one cały zestaw witamin, a u osób w podeszłym wieku, jak już brakuje witamin, to przeważnie wszystkich, po równo. Po drugie – witaminy dla kobiet w ciąży są najlepiej przyswajalne. Są produkowane w specjalnych warunkach i bardzo dobrze oczyszczone.

Przyjmowanie witamin w tabletkach dla samego ich przyjmowania nie ma sensu. Szkoda pieniędzy – lepiej kupić sobie kilogram jabłek lub innych owoców.

74 Czy osoby ze stomią, które przyjmują preparaty witaminowe, mogą mieć problemy z wiatrami, wzdęciami lub biegunką?

Tak, mogą. Problemem większości preparatów witaminowych jest ich stosunkowo mała przyswajalność, często tylko na poziomie 10%. Z tego powodu, a także dlatego, że w tabletkach obecne są także inne substancje, do dalszych odcinków jelit dostają się sub-

stancje, których nie wchłaniamy i nie trawimy. To może powodować biegunki, wzdęcia i bóle brzucha.

75 Czy soki owocowe i warzywne są dobrym źródłem witamin?

Tak, w szczególności te świeże. Większość osób nie pije świeżych soków ze względu na trud, jaki trzeba włożyć w ich przygotowanie, lub cenę, gdy chcemy je kupić (soki świeżo wyciskane lub tzw. jednodniowe).

Warto jednak zainwestować we własną sokowirówkę lub wyciskarkę do soków i poświęcić chwilę na ich codzienne przygotowywanie.

Soki owocowe i warzywne są cennym źródłem nie tylko witamin, ale i błonnika pokarmowego oraz mikro- i makroelementów.

Trzeba pamiętać, że 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 w jelitach.

Soki w kartonach są mniej wartościowe niż świeże. Czasami bywają sztucznie wzbogacane witaminami syntetycznymi, ale przeważnie w bardzo małych dawkach. Niestety bardzo często jest do nich dodawany cukier. Z tego względu mogą u osób ze stomią być przyczyną okresowych wzdęć lub biegunki.

76 Czy u osoby z ileostomią, w związku z usunięciem końcowej części jelita cienkiego, może dojść do powstania niedokrwistości złośliwej?

Niedokrwistość złośliwa powstaje w przypadku niedoboru witaminy B₁₂, która jest produkowana w jelicie cienkim. U osoby z ileostomią, z powodu usunięcia części jelita, może rozwinąć się ta choroba. Dlatego warto, aby ileostomiccy systematycznie wykonywali badania morfologiczne krwi. Takie badania powinien zlecić lekarz.

77 Czy u osób z ileostomią może również wystąpić nietolerancja tłuszczów?

Jeżeli u pacjenta występuje nietolerancja tłuszczów, to bardzo rzadko jest to wynik usunięcia części jelita cienkiego, a najczęściej skutek choroby podstawowej, która była przyczyną wyłonienia stomii, np. choroby Leśniowskiego-Crohna.