



Zasady prawidłowego odżywiania się osób ze stomią (część IX)

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.

78 Zabieg wyłonienia stomii dotyczy przeważnie, chociaż nie tylko, osób starszych. Czy naturalny proces starzenia się organizmu obejmuje również układ pokarmowy?

Tak. W podeszłym wieku następuje stopniowe pogarszanie się zdolności trawienia pokarmów i wchłaniania substancji odżywczych. Wynika to m.in. ze zmniejszonej produkcji i wydzielania żółci, enzymów trawienych oraz kwasu solnego.

Zmniejszona produkcja żółci w wątrobie powoduje upośledzenie wchłaniania tłuszczów, a wraz z nimi wszystkich witamin, które są w nich rozpuszczalne (witaminy: A, D, E i K). Wynikiem tego są przeważnie: chudnięcie, niedobory witaminowe oraz zaburzenia metabolizmu wapnia (osteoporoza).

Zmniejszona produkcja enzymów trawiennych oraz kwasu solnego w żołądku powoduje gorsze trawienie pokarmów, szczególnie tłustych i ciężkostrawnych, oraz częstsze występowanie wzdęć.

W podeszłym wieku naturalne jest też osłabienie perystaltyki jelit (czyli ruchów robaczkowych jelit) oraz zmniejszenie napięcia i siły mięśni brzucha. Bywa to powodem częstego występowania uciążliwych i długotrwałych zaparć.

Czasem pojawiają się także trudności w przyjmowaniu pokarmu. Mogą być one spowodowane utratą uzębienia, chorobami dziąseł albo suchością błony śluzowej jamy ustnej wywołaną zmniejszeniem wydzielania śliny przez ślinianki. To powoduje z kolei trudności w prawidłowym rozdrobieniu i połykaniu kęsów pokarmu.

Dieta seniorów powinna przede wszystkim ograniczać spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego oraz cukru, a zwiększać spożycie ryb, kaszy, ryżu, owoców i warzyw. Powinna być urozmaicona, a spożywane produkty świeże i różnorodne. Osoby starsze muszą pić dużo płynów, nawet jeżeli nie odczuwają pragnienia. Powinny unikać tłustych i ciężkostrawnych potraw oraz soli kuchennej. Posiłki należy spożywać regularnie – często i w niewielkiej objętości. Ważnym uzupełnieniem diety jest ruch, który przyspiesza pracę jelit, likwiduje zaparcia i wspomaga trawienie.

W podeszłym wieku często występuje też upośledzenie zmysłu smaku, powonienia oraz apetytu, co wywiera negatywny wpływ na funkcjonowanie układu pokarmowego.

79 Czy dokładne gryzienie i przeżuwanie pokarmu ma rzeczywiście tak duże znaczenie w jego trawieniu?

Zdecydowanie tak! Jama ustna nie jest zwykłym otworem, przez który pokarmy „wpadają” do gardła i przełyku. Po pierwsze – odbywa się w niej pierwszy, ważny etap trawienia – rozdrobienie pokarmu, które umożliwia dalsze prawidłowe trawienie w żołądku i jelitach. Po drugie – w jamie ustnej rozkładane są

częściowo cukry (węglowodany). Po trzecie – pracę układu trawiennego utrudnia połykanie w trakcie szybkiego jedzenia powietrze.

Dokładne gryzienie i powolne połykanie ma także duże znaczenie dla osób dbających o utrzymanie prawidłowej wagi. Każdy, kto zmuszony jest jadać w pośpiechu, wie, że szybko przełknięty, nawet obfity posiłek, nie wywołuje od razu uczucia sytości. Efekt ten występuje dopiero po kilkudziesięciu minutach po jedzeniu, kiedy informacja o tym, co i ile zjedliśmy, dociera z żołądka do mózgu.

Pośpiech lub stres podczas jedzenia może być przyczyną poważnych kłopotów z trawieniem, ponieważ napięcie psychiczne powoduje skurcz naczyń krwionośnych w organizmie, także i tych, które są odpowiedzialne za wchłanianie z jelit substancji odżywczych i usuwanie toksyn. Jeśli w ściankach jelit zgromadzi się zbyt dużo substancji trujących, powstaje stan zapalny, który nieleczony może przerodzić się w przewlekłe zapalenie śluzówki.

Powinniśmy zatem jadać powoli i w spokoju, dokładnie gryząc i przeżuując każdy kęs.

Koniecznym jest zadbać o swoje uzębienie! Zły stan zębów jest częstym problemem wśród starszych osób. Osoby mające sztuczną szczękę często wyjmują ją przed jedzeniem, aby jej nie uszkodzić. To błąd, ponieważ bez zębów, czy to własnych czy sztucznych, nie jesteśmy w stanie prawidłowo rozdrobnić i przeżuć pokarmu.

80 Czy istnieją jakieś specjalne zalecenia żywieniowe dla osób w podeszłym wieku?

Podstawowe zasady prawidłowego odżywiania obowiązują przez całe życie. Od właści-



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.

wej diety zależy nasze zdrowie, kondycja i samopoczucie.

Osoby starsze stanowią grupę o szczególnych wymaganiach żywieniowych. Dobór ilości oraz składu posiłków, oprócz pokrycia zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze, powinien być przede wszystkim ukierunkowany na profilaktykę tzw. chorób dietozależnych, do których zalicza się miażdżycę, cukrzycę, otyłość i nadciśnienie tętnicze.

W diecie seniorów należy przede wszystkim ograniczać spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (masło, smalec, wędliny, wołowina, wieprzowina) oraz cukru (ciasta, cukierki, biały cukier, słodzone napoje), a zwiększać

spożycie ryb, kaszy, ryżu, owoców i warzyw. Jądro psiny powinien być jak najbardziej urozmaicony, a jedzone produkty – zawsze świeże i różnorodne. W wypadku braku apetytu warto stosować łatwo dostępne we wszystkich sklepach przyprawy ziołowe.

Osoby starsze powinny pić bardzo dużo płynów – przynajmniej 1,5-2 litrów dziennie (czyli 6-8 szklanek), nawet jeżeli nie odczuwają pragnienia. Wskazane jest też, aby unikały tłustych i ciężkostrawnych potraw oraz nadmiaru soli kuchennej. Posiłki należy spożywać regularnie – często i w niewielkiej objętości. Od stołu powinno się zawsze wstawać z uczuciem lekkiego niedosytu.

Potrawy muszą być przygotowywane ze świeżych produktów i w higienicznych warunkach. Dla osób starszych w szczególności poleca się smażenie beztłuszczowe (na patelniach z teflonu), pieczenie oraz gotowanie na parze.

Ważnym uzupełnieniem diety seniorów jest ruch (systematyczne spacerowanie na świeżym powietrzu, gimnastyka), który przyspiesza pracę jelit, wspomaga trawienie i likwiduje zaparcia. Wzmocnienie mięśni brzucha wpływa bardzo korzystnie na pracę przewodu pokarmowego.

81 Czym lepiej smarować chleb: masłem czy margaryną?

Masło jest produktem bogatym w łatwo przyswajalne witaminy A, beta-karoten oraz niewielkie ilości witamin B, D i E, a do tego bardzo smacznym. Niestety, zawiera bardzo duże ilości cholesterolu i nasyconych kwasów tłuszczowych (ok. 55% wagi), które powodują miażdżycę oraz liczne choroby układu krążenia.

Margaryna to produkt, który powstaje w wyniku utwardzenia naturalnych olejów roślinnych. Nie zawiera cholesterolu, zaś nasycone kwasy tłuszczowe stanowią zaledwie 15-20% jej masy. Ponadto, wysokogatunkowe margaryny dostarczają dużo witaminy A, D i E.

Najlepiej w ogóle nie smarować pieczywa, ale jeżeli już koniecznie musimy to robić, to znacznie zdrowiej jest wybrać do tego celu margarynę niż masło.

Nie warto żałować witamin obecnych w maśle, gdyż poza margarynami, znajdziemy je z łatwością w wielu innych produktach żywnościowych, takich jak ryby, warzywa, oliwa z oliwek lub tran. Jeśli mamy podwyższony poziom cholesterolu, warto stosować margaryny wzbogacone w sterole roślinne, które nie tylko dobrze smakują, ale są w stanie obniżyć „zły” cholesterol o 15-20%.

Jeżeli jednak chcemy usmażyć jajecznicę, to możemy zrobić to tylko na maśle, ponieważ margaryna absolutnie nie nadaje się do smażenia.

82 Czy osoby ze stomią mogą pić mleko?

Mleko należy do najbardziej bogatych produktów pod względem wartości odżywczej. Jest wspaniałym źródłem wapnia oraz wielu witamin (głównie A, B, D i K). Zawiera także



wysokowartościowe białko, łatwostrawny tłuszcz mający postać emulsji oraz cukier mleczny – laktozę. Działa alkalizująco na treść żołądkową, co ma duże znaczenie dla osób, które cierpią z powodu zgagi, nadkwaśności czy wrzodów żołądka.

Niestety, nie wszyscy dorośli ludzie dobrze tolerują laktozę, odczuwając po wypiciu mniejszej lub większej ilości świeżego mleka różnego rodzaju dolegliwości jelitowe, najczęściej wzdęcia i biegunki. Dotyczy to również osób ze stonią. Przyczyną tego jest fakt, że u osób dorosłych następuje niedobór laktazy – enzymu wydzielanego w żołądku, którego zadaniem jest trawienie laktozy.

83 Co to jest nietolerancja laktozy?

Nietolerancja laktozy (cukru mlecznego) występuje u ok. 20-25% dorosłych osób. Jak już wspomnieliśmy, objawia się ona dolegliwościami jelitowymi po wypiciu świeżego mleka krowiego. Niestrawiony w żołądku cukier mleczny powoduje utrudnienia w zagęszczaniu stolca oraz wzmaga procesy fermentacyjne. Rezultatem jest rozwodnienie stolca i biegunka z towarzyszącą zwiększoną produkcją gazów jelitowych (wzdęcia, kolka).

84 Jaka jest wartość odżywcza mleka?

Mleko zawiera w przybliżeniu 88% wody, 3,4% tłuszczu, 3,2% białka oraz 4,8% laktozy. Jest ono również bardzo bogate w sole mineralne i witaminy. Mleko to produkt łatwostrawny.

Wyjątkowa wartość odżywcza mleka wynika z jego składu oraz z dużego rozproszenia w nim białek i tłuszczu, co bardzo ułatwia ich trawienie i przyswajanie. Szczególnie korzystne są odpowiednio wyważone proporcje tych składników.

Ciekawym jest, że białko mleka zawiera w swym składzie nawet takie aminokwasy (elementarne składniki białka), których organizm człowieka nie jest w stanie sam sobie wytworzyć. Muszą więc one być dostarczone razem z dietą i jest to jedyny sposób pozyskania ich przez człowieka. W mleku znajdują się także specjalne białka o charakterze immunoglobulin, które mają za zadanie wspomagać naturalną odporność naszego organizmu.

Tłuszcz mleczny jest uważany za najłatwiej strawny tłuszcz pochodzenia zwierzęcego. Za-

U osób starszych dobór ilości oraz składu pożywienia, oprócz pokrycia zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze, powinien być przede wszystkim ukierunkowany na profilaktykę tzw. chorób dietozależnych, do których zalicza się miażdżycę, cukrzycę, otyłość i nadciśnienie tętnicze.

wiera on zarówno kwasy tłuszczowe nasycone, jak i nienasycone (oleinowy, linolowy i lino-lenowy) i jedynie niewielką ilość cholesterolu.

Mleko oraz wszystkie produkty mleczne są także bardzo bogatym źródłem wapnia i fosforu, które korzystnie wpływają na stan naszych kości i zębów. Zawierają także dużo magnezu, który razem z wapniem reguluje poziom ciśnienia krwi. Obecne są w nich także miedź i cynk, korzystnie wpływające na gojenie się ran.

Mleko można znaleźć obecnie na rynku w bardzo wielu odmianach, które różnią się od siebie sposobem utrwalania (sterylizacja, pasteryzacja, mikrofiltracja) i zawartością tłuszczu (pełne, półtłuste, chude, całkowicie odtłuszczone). Równie wartościowe jak mleko krowie jest mleko kozie, owcze i sojowe.

85 Czy mleko wolno pić tylko po przegotowaniu?

Mleko spożywcze, a więc pasteryzowane lub sterylizowane, jest przeznaczone do bezpośredniej konsumpcji. Można je pić po przegotowaniu, ale również na zimno, prosto z butelki, kartonika czy torebki.

Mleko prosto od krowy nie powinno być spożywane bez wcześniejszego przegotowania. Mimo że w gruczołach mlecznych krowy jest ono jałowe to ulega zakażeniu w przewodach mlecznych oraz w czasie udoju i może zawierać liczne szkodliwe bakterie.

Należy pamiętać, że każdy rodzaj mleka stanowi dobrą pożywkę dla drobnoustrojów i w związku z tym jest produktem bardzo nietrwałym. Tylko niektóre rodzaje mleka (np. mleko UHT) można przechowywać w oryginalnym opakowaniu w temperaturze

pokoju. Inne, nawet przed otwarciem, trzeba trzymać w lodówce.

Po otwarciu, każde mleko, musi być koniecznie przechowywane w lodówce. Zawsze należy zwracać także uwagę na termin jego przydatności do spożycia.

86 Czy osoba ze stonią może spożywać produkty mleczne?

Nieprzyjemnym efektem towarzyszącym diecie zawierającej słodkie (świeże) mleko można zapobiec poprzez spożywanie mlecznych produktów fermentowanych. Jest ich dzisiaj na rynku wielki wybór – jogurty, kefiry, maślanki, kwaśne mleko, mleko acydofilne oraz sery można kupić dosłownie w każdym sklepie. Ich spożycie nie powoduje żadnych nieprzyjemnych objawów nawet u osób, które nie tolerują mleka.

Wszystkie fermentowane produkty mleczne są bogatym źródłem pełnowartościowego białka. Nie zawierają natomiast, co ważne, laktozy. Otrzymuje się je z pasteryzowanego mleka poprzez dodanie do niego wy-



selekcjonowanych szczepów bakterii kwasu mlekowego.

Mleka i przetworów mlecznych nie można zastąpić w jadłospisie innymi produktami, gdyż są w zasadzie jedynym liczącym się źródłem wapnia w pożywieniu i tylko one spośród produktów pochodzenia zwierzęcego działają na organizm odkwaszająco.

Najpopularniejsze przetwory mleczne to:

- **Kefir** – powstaje podczas fermentacji mleka. W procesie tym następuje częściowy rozkład białek, tłuszczu i laktozy. Wzrasta natomiast zawartość witamin z grupy B.

Jest trawiony 2-3 razy szybciej niż słodkie mleko. Wpływa korzystnie na wydzielanie soków trawiennych w żołądku i perystaltykę jelit.

Kefir jest polecany osobom z zaburzeniami ze strony układu pokarmowego oraz wszystkim rekonwalescentom.

- **Jogurt** – fermentowany napój mleczny zawierający żywe kultury bakterii. W porównaniu z mlekiem jest bogatszy w wapń, zawiera 4-krotnie więcej aminokwasów i ok. 20% więcej witamin z grupy B. Nie zawiera w ogóle laktozy.

Jogurt jest łatwostrawny, ułatwia wchłanianie żelaza z jelit i wzmacnia układ odpornościowy. Jego zaletą jest także odtruwanie organizmu z toksyn.

Jogurt stosuje się przy zaparciach, wzdęciach, niedokwaśności żołądka i w stanach zapalnych jelit.

Wiele jogurtów dostępnych na rynku to tzw. produkty BIO, które zawierają dodatek żywych kultur bakteryjnych. Do jogurtów dodaje się także często różne dodatki smakowo-zapachowe, takie jak np. owoce, przeciery owocowe lub ziarna zbóż.

- **Serwatka** – jest pozostałością po całkowitym ścięciu krowiego mleka. Zawiera sporo białka, dużo soli mineralnych oraz witaminy z grupy B i bardzo mało tłuszczu.

- **Maślanka** – produkt uboczny powstały przy produkcji masła. Ma właściwości dietetyczne i odżywcze. Jest lekkostrawna, zawiera mnóstwo białka i jest bogata w witaminy z grupy B.

- **Śmietana** – ukwaszony kulturami bakteryjnymi tłuszcz mleczny. Zawiera dużo wapnia i witamin z grupy B. Niestety jest także bogata w tłuszcz – jego zawartość waha się od 9% do 36%. Z tego powodu nie powinna być spożywana przez osoby mające problemy z miażdżycą lub z sercem.

- **Sery twarogowe i twarożki** – różnią się konsystencją, walorami smakowymi i zawartością tłuszczu. Obfitują w pełnowartościowe białko, ale są od mleka nieco uboższe w wapń. Są lekkostrawne.

- **Sery żółte i topione** – są niestety bardzo kaloryczne. Zawierają dużo wapnia. Najlepiej łączyć je z warzywami i owocami (np. w postaci sałatek).

Mleko oraz wszystkie produkty mleczne powinny być przechowywane w lodówce. Zawsze należy zwracać uwagę na ich termin przydatności do spożycia. Nie wolno spożywać produktów przeterminowanych.

87 Czy usunięcie części jelita u osoby ze stomią upośledza procesy wchłaniania pokarmów?

Proces trawienia pokarmów oraz wchłaniania białek, tłuszczów, witamin i części węglowodanów, które nie zostały strawione wcześniej, odbywa się w jelicie cienkim. Tam też wydzielane są hormony jelitowe, które regulują napływ żółci, soku trzustkowego i innych wydzielin do światła przewodu pokarmowego.

W większości przypadków usunięcie nawet dużego fragmentu jelita cienkiego podczas operacji wyłonienia stomii nie powoduje upośledzenia procesów trawienia i wchłaniania.

Czasami jednak, w wyniku usunięcia dużego odcinka jelita może rozwinąć się tzw. zespół złego wchłaniania. Jego objawy to chudnięcie, brak apetytu, osłabienie, niedokrwistość, niedobór witamin oraz utrzymujące się biegunki i wzdęcia. Towarzyszy temu często nietolerancja tłuszczów, która wynika z niezdolności do zwrotnego wchłaniania soli żółciowych.

Przypadki takie są rzadkie, a w razie wystąpienia wymagają konsultacji z lekarzem.

Gdzie szukać więcej informacji na temat zasad zdrowego odżywiania się?

1 Poradnia Chorób Metabolicznych przy Instytucie Żywności i Żywnienia w Warszawie

(22) 550 96 92

Porady dietetyczne, konsultacje lekarskie oraz badania laboratoryjne dla pacjentów z nadwagą, miażdżycą, cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym oraz chorobami układu pokarmowego.

Zapisy od pon. do pt. w godz. 11.00-15.00
Potrzebne skierowanie od lekarza rodzinnego lub lekarza specjalisty.

2 Punkt Informacyjny „Żywność, Żywnienie, Zdrowie” przy Instytucie Żywności i Żywnienia w Warszawie

(22) 550 97 11

Informacje o zdrowym żywieniu i wpływie żywności na zdrowie można również otrzymać pocztą elektroniczną

(kpi@izz.waw.pl.)

Zapisy od pon. do pt. w godz. 8.15-15.30.
Potrzebne skierowanie od lekarza rodzinnego lub lekarza specjalisty.

