



Dijetoterapija pacijenata sa stomom

Stoma je naziv za svaki kirurški napravljen otvor pomoću kojeg se na površinu kože izvodi unutarnji šuplji organ. Postoje različite vrste stoma poput kolostome, ileostome, urostome i traheostome. Najčešće su kolostome (na trbušnu stijenku se izvodi dio debelog crijeva) i ileostome (na trbušnu stijenku se izvodi dio tankog crijeva). Dijetoterapija je slična i kod kolostome i ileostome, a najvažnije je dati tijelu vremena da se oporavi i privikne na novi način funkcioniranja zbog čega je važno i mijenjati prehrambene navike. U periodu nakon operacije prehrana je nepotupna te se crijeva postepeno prilagođavaju na hranu. Gubitak kilograma je neizbježan s obzirom da se u vremenu nakon operacije postepeno povećava unos hrane, a samim time i energetski unos. Kako bi se osigurao dovoljan unos nutrijenata, biti će potrebno unositi i dodatke prehrani preporučene od vašeg liječnika.

Zdrav stil života sastavni je dio liječenja bolesti.

Prehrana neposredno nakon operacije

Kod većine pacijenata unutar nekoliko sati od operacije može se započeti s oralnim unosom tekućine. Preporuka je započeti s uvođenjem tzv. rane enteralne prehrane unutar 6 sati od operacije. Tekuća hrana se uvodi postepeno u obliku čaja, bistrh juhi i malih količina nezaslađenih procijeđenih voćnih i povrtnih sokova. Unose se manje količine hrane u 6-8 dnevnih obroka. Kada se tekuća hrana dobro prihvati, prelazi se na miksanu hranu u obliku kosanog mesa, žitnih kašica i voćnih i povrtnih pirea. Kada se kašasta hrana dobro podnosi, postupno se prelazi na krutu hranu. U početku se pripremaju lakoprobavljive namirnice koje većina pacijenata dobro podnosi (piletina, puretina, nemasana riba, palenta, proso, griz, riža, krumpir, mrkva, cikla, bundeva, blitva, špinat, jabuka, banana), a zatim se uvodi veći broj namirnica. Potrebno je voditi dnevnik prehrane kako bi se što bolje uočile problematične namirnice. Namirnice koje izazivaju smetnje treba izbjegavati neko vrijeme te ih pokušati opet uvrstiti u prehranu kako bi bili sigurni da vam zaista te namirnice smetaju. Cilj je izbjegavati što manji broj namirnica, kako bi prehrana bila što raznovrsnija. Vrijeme kroz koje se prelazi na potpunu prehranu, ovisi o individualnom stanju pacijenta, a najčešće je potrebno 4 mjeseca. Probavni sustav osoba sa stomom se najčešće prilagodi novom načinu funkcioniranja unutar godine dana.

Nakon operacije crijeva dolazi do promjena u konzistenciji stolice. Kod ileostome stolica je česta gotovo konstantna. Dolazi do proljeva odnosno tekućih i mekih stolica s obzirom da hrana ne prolazi kroz debelo crijevo (čija je jedna od važnih funkcija apsorpiranje vode i elektrolita te formiranje stolice). Kod ileostome veoma je važno unositi veće količine tekućine oko 2-3 L dnevno kako ne bi došlo do dehidracije. Važno je prepoznati **znakove dehidracije** – žeđ, mokrenje male količine tamnog urina, grčevi, umor, suha koža i tamni podočnjaci. Preporučuje se konzumiranje oralnih rehidracijskih otopina ili rehidracijskih otopina kućne radinosti (u 1 L vode dodati 20 g šećera, 3,5 g soli i 2,5 g sode bikarbone). Izbjegavajte izotonične napitke jer najčešće sadrže velike količine šećera što može uzrokovati dodatne smetnje. Kod kolostome stolica je na početku rijetka i prazni se neredovito, a s oporavkom se najčešće formira uobičajeni ritam pražnjenja.

Dobro isplanirana prehrana može utjecati na poboljšanje konzistencije stolice, smanjenje nadutosti i opće poboljšanje zdravstvenog stanja. Kako bi simptomi bili što rijeđi dobro je znati koje namirnice mogu utjecati na konzistenciju, nadutost i miris stolice. U prvih 4-8 tjedana nakon operacije treba koristiti namirnice koje nakon probave ne ostavljaju puno neprobavljivih ostataka odnosno namirnice koje imaju malu količinu prehrambenih vlakana (vlakna se nalaze u većim količinama u žitaricama cjelovitog zrna žita, voću, povrću, mahunarkama, orašastom voću i sjemenkama). Zatim postupno treba povećavati količinu namirnica bogatih vlaknima sve dok se ne postigne potpuna uravnotežena prehrana.

Započnite s promjenama već danas.
Učinite korak naprijed za svoje zdravlje.

Hrana koja smanjuje nadutost

Brusnice, borovnice, sok od brusnica i borovnica, sjemenke i ulje kima, sjemenke crnog kima, koromač, peršin, lovor, bosiljak, čaj od anisa, kima, koromača, peršina, kamilice i đumbira.

Hrana koja smanjuje broj stolica

Banane, ribane jabuke, groždice, brusnice, kašice – banana s jabukama, jabuka s brusnicama, sok od brusnica, bijeli kruh, suhi kruh i dvopek, suhi keksi, bijelo biskvitno tijesto, bijela riža, tjestenina, griz, zobene pahuljice, palenta, kukuruzne pahuljice, kuhani krumpir, crni ili zeleni čaj, kuhana pire mrkve, pastrnjaka ili cvijeta karfiola, tamna čokolada i gorki kakao, mljeveno orašasto voće, kokosovo brašno.

Hrana koja smanjuje neugodne mirise

Sirutka, mlaćenica, jogurt, sok od brusnice, sok od naranče, sok od rajčice, peršin, menta

Hrana koja povećava nadutost

Sirovo voće (osobito kruške, dinje, marelice), suho voće, sirovo povrće (osobito kupus, kelj, brokula, karfiol, blitva, radić, krastavci, šparuge, luk, artičoke, gljive), mahunarke, proizvodi od cjelovitog zrna žita, kukuruz, mliječni proizvodi (kod osoba s intolerancijom laktoze), jaja, majoneza, šećer, med, alkoholna pića, gazirana pića i napitci koji sadrže kofein.

Hrana koja povećava broj stolica

Sirovo voće (osobito smokve i šljive), suhe smokve i šljive, sok od šljiva, sirovo povrće i nedovoljno kuhano povrće (osobito gljive, luk, češnjak, poriluk, kupus, špinat), mahunarke (leća, grah, grašak, bob, slanutak), sok kiselog kupusa, voćni i povrtni sokovi s pulpom, salate, proizvodi od cjelovitog zrna žita – integralna tjestenina, riža, crni, raženi ili integralni kruh, topli pekarski proizvodi, alkoholna pića, gazirana pića i napitci koji sadrže kofein, sjemenke lana, indijski trputac (psyllium prah), jaki začini, pržena i masna hrana, nikotin.

Hrana koja povećava neugodne mirise

Šparuge, češnjak, rotkva, brokula, blitva, karfiol, kupus, luk, gljive, jaja, riba i morski plodovi, piletina, jaki sirevi, mahunarke, kava, neki začini



Jedite 5- 6 manjih obroka dnevno. Veći obroci mogu uzrokovati mučninu i druge probavne smetnje. Češćim manjim obrocima možete osigurati redovito periodično stvaranje stolice uvijek u isto vrijeme. Neka porcije budu male, primjerice 30 do 60 g kuhanog mesa, ribe, svježeg sira, skute ili 1 kuhano jaje, do 100 g kuhanog i pasiranog povrća i do 100 g kuhanih žitarica ili krumpira. Postepeno proporcionalno povećajte količine hrane. Čim osjetite sitost, prestanite jesti. Jedite polako i smireno. Hranu treba miksati i dobro prožvakati kako bi se olakšala probava. Jedite mekanu i lakoprobavljivu hranu. Ta će vam hrana osobito odgovarati prvih nekoliko tjedana od operacije kada treba što više poštediti probavni sustav.

Jedite hranu bogatu bjelančevinama u svakom obroku. Mesu, ribi, jajima i svježem siru potrebno je više vremena da se probave. Na taj način ćete usporiti probavu, spriječiti diareju i pružiti tijelu potrebne bjelančevine da se oporavi od operacije.

Izbjegavajte piti tekućinu tijekom, prije i poslije obroka. Unos tekućine stvara brži osjećaj sitosti i otežava probavu, pijte je 30 do 60 minuta prije i poslije obroka. Izbjegavajte piti velike količine napitaka bogatih jednostavnim šećerima. Pijte bistre nemasne riblje i mesne juhe i razrijeđene voćne i povrtni sokove. Na taj način ćete unositi i dovoljne količine tekućine, ali i važne nutrijente te dodatne kalorije.

Pripazite na količinu vlakana u prehrani. Iako su vlakna poželjna u uravnoteženoj prehrani, u fazi oporavka potrebno ih je unositi što manje kako ne bi stvarala dodatno opterećenje za probavni sustav. Voće i povrće jedite kuhano u obliku kompota i pirea. Izbjegavajte konzervirano povrće. Izbjegavajte voće s kožicom i sitnim sjemenkama. Integralne žitarice i njihove proizvode jedite u manjim količinama jer ih je teže probaviti i mogu uzrokovati dodatne probavne smetnje. Umjesto njih radije jedite bijeli i polubijeli kruh, tost, dvopek, rižu, palentu, proso, griz i usitnjenu tjesteninu. Mahunarke su također bogat izvor vlakana te mogu izazvati probavne smetnje, jedite ih u manjim količinama i obavezno pasirane.

Jedite svakodnevno namirnice bogate kalijem. Dobar izvor kalija su peršin, špinat, bundeva, krumpir, kupus, kelj, cikla, kivi, banane, marelice, dinja, rajčica, cvjetača, brokula, pšenica, zobene pahuljice, proso, ali i mahunarke i orašasto voće i sjemenke. Od ponuđenih namirnica izaberite one koje dobro podnosite i jedite ih svakodnevno.

Izbjegavajte masne namirnice. Umjesto punomasnog mlijeka i fermentiranih mliječnih proizvoda izaberite obrane (1,5% m.m.). Umjesto rezanih masnih sireva radije jedite manje masne sireve poput svježeg sira, zrnatog sira ili skute. Birajte manje masna mesa i ribu. Pripazite na suhomesnate proizvode i druge polugotove i gotove proizvode koji često znaju biti skriven izvor masnoća.

Jedite mekane i dobro kuhane namirnice. Neka namirnice koje pripremate budu termički obrađene. Izbjegavajte pržena, pohana i pečena jela. Priprema jela neka bude pirjanje i kuhanje uz minimalan dodatak ulja. Hrana ne smije biti prevruća, prehladna, preslatka, prekisela niti masna. Jela začinite blagim začинима poput lovora, kima, komorača, peršina, bosiljka i ružmarina, uz dodatak soli.