

02c

PORADNIKI

i

# Co jeść, by zdrowo żyć

## ILEOSTOMIA



Recognising Salts research  
into healthy stoma skin



DERMATOLOGICALLY  
ACCREDITED

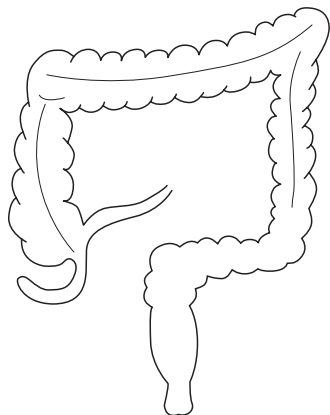


Doskonały w pielęgnacji stomii

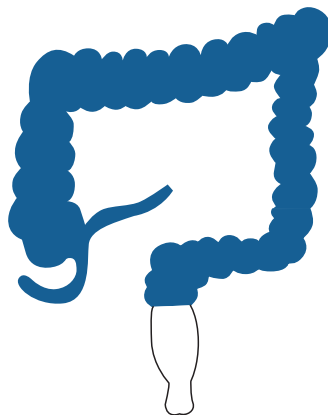
# Poradnik dotyczący diety dla osób z ileostomią

Każdy ma własne preferencje dietetyczne, niezależne od tego, czy ma wylonioną stomię, czy też nie, dlatego w tej broszurze umieściliśmy podstawowe rady i wskazówki, które pomogą Ci dobrać właściwą dla Ciebie dietę po operacji wylonienia ileostomii.

Po operacji wylonienia ileostomii Twoje jelito grube zostało usunięte lub wyłączone z obiegu. Główną funkcją jelita grubego jest wchłanianie płynów i przez to zagęszczanie stolca, więc jeśli wyloniono u Ciebie ileostomię wydalaný przez nią stolec będzie płynny.



Jelito grube



Usunięto całe jelito grube

Dla pełnego zdrowia nasze ciało, szczególnie w okresie rekonwalescencji, potrzebuje różnorodnego pożywienia - tajemnica tkwi w tym, by wiedzieć co jeść i utrzymać zbilansowaną dietę:

- Codziennie jedz warzywa i owoce
- Spożywaj produkty wysokobiałkowe - np. mięso, ryby, jajka, ser, mleko lub jogurty
- Spożywaj produkty z grupy węglowodanów - chleb, ziemniaki, makaron, ryż, płatki śniadaniowe. Węglowodany powinny



stanowią przynajmniej połowę spożywanych przez Ciebie produktów

- Spożywaj mleko i nabiał dwa do trzech razy dziennie, gdyż są to produkty bogate w wapno – staraj się wybierać produkty odtłuszczone, ponieważ są zdrowsze

## OGÓLNE RADY

- 1 Spożywaj posiłki w mniejszych ilościach i unikaj jedzenia w godzinach wieczornych. Jedz regularnie (przynajmniej 3 posiłki dziennie) co pozwoli na efektywną pracę Twojej ileostomii i pozwoli uniknąć nadmiernej produkcji gazów.
- 2 Jedz powoli i przed połknięciem dokładnie przeżuwyj pokarm, ułatwi to proces trawienia.
- 3 Staraj się by Twoje posiłki były urozmaicone. Jeśli rozszerzasz swoją dietę zaczynaj od małych ilości a następnie stopniowo zwiększaj ilość wprowadzanego pokarmu. Jeśli źle reagujesz na wprowadzany do diety składnik odczekaj kilka tygodni i po tym czasie, zaczynając od niewielkich ilości, spróbuj jeszcze raz.
- 4 Niektóre osoby z ileostomią nie tolerują produktów wysokotłuszczowych takich jak kremy, ciasta, mleko wysokotłuszczowe, sery czy też czekolada. Alternatywą może być stosowanie odtłuszczonych mleka, sera i serków do smarowania.
- 5 Codziennie wypijaj dużą ilość płynów – około 2 litrów wody lub innych płynów (kawa, herbata) pamiętaj jednak, że najzdrowsze jest picie wody niegazowanej.



## Problemy, z którymi możesz się spotkać z powodu ileostomii

### GAZY

**Niektóre produkty sprzyjają tworzeniu się gazów jelitowych** – kapusta, fasola, kalafior, groszek, cebula, jajka, kukurydza, ostre przyprawy, napoje gazowane/piwo.

**Inne przyczyny tworzenia się gazów jelitowych** – żucie gumy, jedzenie z otwartymi ustami, mówienie podczas jedzenia, niesystematyczne spożywanie posiłków, picie przez słomkę.



### Wskazówki

- Spożywaj regularnie 3-4 posiłki dziennie i staraj się nie robić zbyt dużych przerw między posiłkami
- Jedz z zamkniętymi ustami i nie mów w trakcie jedzenia
- Unikaj napojów gazowanych, spożywanie, ich powoduje wzdęcia
- Nie pij napojów przez słomkę



- Zjadaj jeden jogurt dziennie. Najlepsze są jogurty naturalne. Jeśli nie lubisz jogurtu naturalnego możesz wymieszać go z łyżeczką miodu lub dżemu, możesz także zmieszać go z galaretką lub zamrozić i jeść jak lody
- Pamiętaj, że jedzenie buraków, może zmienić kolor stolca na różowy

## NIEPRZYJEMNE ZAPACHY

**Przyczyny** – fasola, brokuły, ser, jajka, czosnek, ryby, ogórki.



### Wskazówki

- Maślanka
- Jogurt naturalny
- Kapsułki z miętą pieprzową (możesz je nabyć w aptece lub w dobrym sklepie medycznym)



## BIEGUNKI

**Przyczyny** – alkohol, kapusta, czekolada, ryby, zielone warzywa, ostre przyprawy, surowe owoce (z wyjątkiem bananów), suszone śliwki lub sok ze śliwek, napoje zawierające kofeinę, soki z owoców cytrusowych, sorbitol (słodzik niskokaloryczny).

### Wskazówki

- Kompot jabłkowy
- Dojrzałe banany
- Ser
- Cukierki ślazowe
- Masło orzechowe
- Gotowany ryż
- Tapioka
- Makaron
- Produkty zawierające żelatynę, galaretki lub żelki



Niektóre produkty mogą pęcznić w jelicie przez co powodują mechaniczną niedrożność jelita. W takim wypadku ilość treści jelitowej wydostająca się z ileostomii może ulec znacznemu zmniejszeniu lub ileostomia całkowicie przestanie działać. Może się również zdarzyć, że treść jelitowa będzie bardzo rozwodniona. Możesz również odczuwać ból. Powinieneś wtedy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem lub swoją pielęgniarką stomijną.

**Niektóre produkty mogą zwiększać ryzyko występowania niedrożności** – orzechy, kokosy, seler, grzyby, kukurydza, chińskie jedzenie, suszone owoce, surowe owoce, mięsz owoców cytrusowych, pestki.

Możesz spożywać te produkty, ale pamiętaj byś jadł je powoli, dokładnie przeżuwał i popijał je znaczną ilością płynu.

Jeśli masz biegunkę, pamiętaj, że może ona prowadzić do niebezpiecznego odwodnienia. Podobnie na ryzyko odwodnienia narażasz się, gdy na przykład mocno się pocisz przebywając na wakacjach w miejscu o gorącym klimacie lub wykonując intensywne ćwiczenia fizyczne.



## Wskazówki

- Płyny wchłaniają się lepiej, gdy są słone
- Jedz solone chipsy i popijaj
- Picie napojów izotonicznych jest doskonałym rozwiązaniem w przypadku odwodnienia
- Zastosowanie leków zapobiegających odwodnieniu, np. Dioralyte też może okazać się skuteczne



Jeśli przyjmujesz leki przeciwbiegunkowe, poproś lekarza, by przepisał je raczej w formie tabletek niż kapsułek. Kapsułki wchłaniają się w jelicie cienkim ale przy ileostomii mogą być mniej efektywne.

## PODSUMOWANIE

Osoby z ileostomią nie cierpią na zaparcia.

Jeśli masz jeszcze jakieś pytania skontaktuj się ze swoją pielęgniarką stomijną.



*W podziękowaniu za napisanie pani Alison Roberts, pielęgniarki stomijnej.*

## **ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ZE STOMIĄ**

Salts Healthcare posiada w swojej ofercie produkty, które pomogą rozwiązać Ci każdy problem jaki możesz mieć ze swoją stomią - podciekanie treści jelitowej pod płytkę, podrażnienia skóry, odklejanie się worka stomijnego, nieprzyjemne zapachy, pielęgnacja skóry wokół stomii. By uzyskać dodatkowe informacje, skontaktuj się z nami pod bezpłatnym numerem infolinii umieszczonym poniżej:

**INFOLINIA 800 120 130** lub odwiedź naszą stronę internetową  
**[www.salts.pl](http://www.salts.pl)**

**Aby uzyskać dodatkowe informacje  
i bezpłatne próbki naszych produktów  
skontaktuj się z nami:**

**Tel/Fax: +48 24 263 65 72**

**Bezpłatna infolinia: 800 120 130**

**[www.salts.pl](http://www.salts.pl)**

