

Co jeść, by zdrowo żyć

KOŁOSTOMIA



Recognising Salts research
into healthy stoma skin



DERMATOLOGICALLY
ACCREDITED

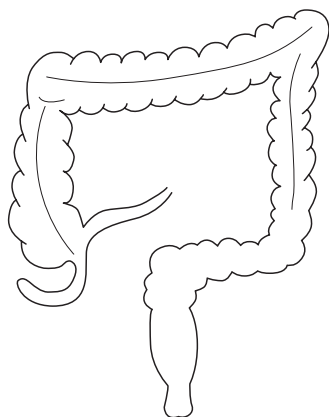


Doskonali w pielęgnacji stomii

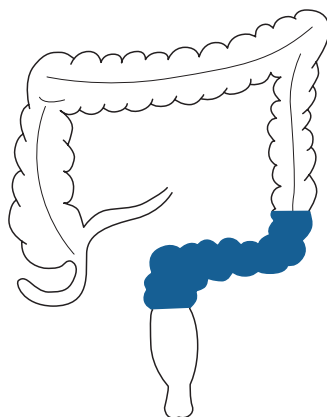
Poradnik dotyczący diety dla osób z kolostomią

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 kolostomii.

Po operacji wylonienia kolostomii Twój przewód pokarmowy jest krótszy, co nie zmienia faktu, że nadal funkcjonuje w ten sam sposób. Mimo, że część jelita grubego lub okrężnicy została usunięta, możesz jeść normalne jedzenie, chyba że stosowanie specjalnej diety jest konieczne ze względu na inne medyczne uwarunkowania.



Jelito grube



Fragment jelita, który najczęściej ulega usunięciu
(długość usuwanego odcinka i miejsce wylonienia stomii jest oczywiście różne w różnych przypadkach)

Jeśli Twoja kolostomia została wyloniona w początkowej części jelita grubego, treść jelitowa, wydobywająca się ze stomii będzie bardziej płynna niż w przypadku wylonienia stomii w końcowym odcinku jelita grubego. Dzieje się tak dlatego, że główną funkcją jelita grubego jest wchłanianie płynów i zagęszczanie stolca, więc jeśli stomia jest wyloniona w końcowym odcinku jelita grubego, stolec jest bardziej uformowany.

Należy jednak pamiętać, że wszystko jest kwestią indywidualną, niektóre osoby z kolostomią, mogą jeść wszystko, ale zdarzają się osoby, którym nie wszystkie dania służą i muszą dostosować swoją dietę do własnych potrzeb.

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 owoce i warzywa
- Spożywaj produkty wysokobiałkowe - np. mięso, ryby, jajka, ser, mleko lub jogurty
- Spożywaj produkty z grupy węglowodanów - chleb, ziemniaki, makaron, ryż, płatki śniadaniowe. Węglowodany powinny stanowić przynajmniej połowę wszystkich 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, gdyż są one 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 kolostomii i pozwoli uniknąć nadmiernej produkcji gazów.
- 2** Jedz powoli i przed połknięciem dokładnie przeżuwasz 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** Spożywaj produkty zawierające duże ilości błonnika - zmniejszą one ryzyko wystąpienia zaparc. Błonnik znajdziesz w owocach, warzywach, chlebie pełnoziarnistym, płatkach zbożowych, brązowym ryżu i pełnoziarnistym makaronie.



5 Niektóre osoby z kolostomią nie tolerują produktów wysokotłuszczowych takich jak kremy, ciasta, tłuste mleko, sery czy czekolada. Alternatywą może być stosowanie odtłuszczonego mleka, sera i serków do smarowania.

6 Codziennie wypijaj dużą ilość płynów - około 2 litrów wody lub innych płynów (kawa, herbata). Pamiętaj jednak, że najzdrowsze jest picie wody niegazowanej.



Problemy, które mogą Cię spotkać w związku z kolostomią

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 długich przerw między posiłkami
- Jedz z zamkniętymi ustami i nie mów w trakcie jedzenia
- Napoje gazowane powodują wzdęcia
- Nie pij napojów przez słomkę



- Spróbuj pić napoje z miętą pieprzową – np. syropy lub herbaty
- 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



NIEPRZYJEMNE ZAPACHY

Przyczyny – ryby, jajka, gotowana fasola, cebula, kapusta, czosnek, szparagi, zielone warzywa.

Wskazówki

- Jedz jogurt naturalny
- Łyżkaj kapsułki z miętą pieprzową (możesz je nabyć w aptece lub w dobrym sklepie medycznym)
- Syrop z mięty pieprzowej rozcieńczaj do smaku
- Maślanka



BIEGUNKI

Przyczyny – zielone warzywa, ostre przyprawy, surowe owoce, suszone śliwki lub sok ze śliwek, sorbitol (słodzik niskokaloryczny) albo różne leki.

Wskazówki

- Jedz dojrzałe banany
- Cukierki ślazowe lub żelki
- Jogurt naturalny
- Kompot jabłkowy
- Ser
- Kluski



- Przetworzone mleko
- Ryż
- Tapioka
- Masło orzechowe
- Puree ziemniaczane



Uwaga: jeśli masz często nawracające biegunki, spróbuj używać worków odpuszczalnych, które można opróżniać kilkakrotnie w ciągu dnia. Częsta wymiana worka stomijnego może doprowadzić do podrażnień skóry.

ZAPARCIA

Jest wiele przyczyn zaparc, mogą pojawiać się w wypadku stosowania różnych leków, lub gdy w ciągu dnia wypijasz zbyt mało płynów, lub za mało się poruszasz.

Wskazówki

- Włącz do swojej diety owoce, warzywa i inne pełnoziarniste produkty
- Pij odpowiednią ilość płynów – przynajmniej 2 litry dziennie, kawę, herbatę, najlepiej wodę lub soki owocowe
- Wykonaj kilka prostych, nieobciążających ćwiczeń
- Możesz spróbować też wypić sok owocowy lub śliwkowy

Jeśli masz jakieś pytania dotyczące stosowanej przez Ciebie diety i jej wpływu na kolostomię, albo masz problem z zaparciami lub biegunkami pamiętaj, że zawsze możesz skonsultować 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 Ci rozwiązać 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**

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



© Zastrzeżony znak towarowy Salts Healthcare Ltd. Salts Healthcare Ltd 2014 produkty i znak towarowy Healthcare są chronione angielskim i międzynarodowym prawem patentowym; zastrzeżone wzory i znak towarowy. Dodatkowe informacje znajdziesz na stronie www.salts.co.uk

RM764311 02/14