

# ŻYWIENIE OSÓB ZE STOMIĄ



## Dieta specjalna czy indywidualne podejście?

dr Hanna Stolińska,  
dietetyk kliniczny

**Nie istnieje specjalna dieta „stomijna”. Istnieją natomiast ogólne wytyczne, które warto przestrzegać w indywidualnie komponowanej diecie.**

Ze względu na zalecenia stosowania diety lekkostrawnej na skutek ograniczonej pracy jelita i konieczności jego odciążenia przez pierwsze dwa tygodnie po zabiegu należy przede wszystkim ograniczyć błonnik pokarmowy. Składnik ten dodatkowo może nasilać wzdęcia i ewentualne biegunki.

### ŹRÓDŁEM BŁONNIKA POKARMOWEGO SĄ:

- pełnoziarniste produkty zbożowe: pieczywo razowe, gruboziarniste kasze, za wyjątkiem kaszy kuskus i mannej, ryż naturalny i dziki, makaron razowy i pełnoziarnisty oraz naturalne płatki zbożowe, otręby, zarodki i mąki z pełnego przemiału.
- orzechy i pestki,
- nasiona babki płesznika.
- warzywa, zwłaszcza surowe,
- owoce, zwłaszcza suszone (śliwki) i surowe, w miarę możliwości spożywane ze skórą,
- suche nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzyca, groch, fasola, soja, bób)



**MED  
4ME**

Jednak już po około 2 tygodniach osoby ze stomią mogą powoli dodawać do diety większość potraw i nadal cieszyć się normalną dietą. Należy jednak postępować zgodnie z ogólnymi wskazówkami:

- Wprowadzanie do diety poszczególnych produktów stopniowo, pojedynczo. Jeżeli jakiś produkt nie jest tolerowany należy go odstawić i spróbować wkomponować w małej ilości do posiłku po paru dniach,
- Prowadzenie dzienniczka żywieniowego to podstawa do tego, aby dowiedzieć się jakie nawet „zdrowe” produkty nie wpływają korzystnie na pracę jelit i ogólny stan zdrowia,. Można go prowadzić w postaci zeszytu lub notatek w komputerze, telefonie.

### PRZYKŁADOWY DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

POSIŁEK	POTRAWY I ART SPOŻYWCZE	ILOŚĆ (g lub miary domowej)	SAMOPCZUCIE PO POSIŁKU
Śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			



- Ważne są małe posiłki, spożywane regularnie o stałych godzinach.
- Ograniczenie smażenia na korzyść gotowania, pieczenia i duszenia.
- Dbanie o świeżość posiłków.
- Wybór produktów spożywczych, które zawierają jak najmniej dodatków do żywności.
- Ze względu na ograniczenie trawienia tłuszczów bezwzględnie należy unikać produktów takich jak pełnotłusty nabiał- mleko 3,2%, ser żółty, pleśniowy, topiony, feta, jogurt grecki, śmietana, majonez, masło, margaryna, desery mleczne, wieprzowina i tłuste przetwory mięsne. Ograniczać, ale nie całkowicie unikać należy również tłuste ryby (makrela, łosoś, halibut), oleje, awokado, oliwki, orzechy, nasiona. Te ostatnie można dodawać w małych ilościach około 1 łyżki dziennie, ale w postaci zmiksowanej i rozłożone na więcej posiłków. Bardzo dużo tłuszczu zawiera również czekolada, ponieważ kakao to głównie źródło tego składnika mineralnego. Zalecany jest jednak dodatek gorzkiej czekolady lub kakao w małych ilościach w przypadku występowania biegunek.

- Ograniczenie słodyczy i cukru. Cukier fermentuje i często powoduje wzdęcia i nasila biegunki, jest gorzej wchłaniany i trawiony, a dodatkowo jest produktem bez wartości odżywczych poza czystymi węglowodanami prostymi. Osoby z tendencjami do zaparć powinny zrezygnować z czekolady. Należy zwrócić uwagę na to czy tolerujemy laktozę (cukier mleczny) często dający objawy w postaci wzdęć, gazów i biegunek. Nie zaleca się również stosowania ksylitolu, gdyż bardzo mocno fermentuje w jelitach.
- Stosowanie jedynie łagodnych przypraw o działaniu przeciwzapalnym (kurkuma, cynamon, tymianek, bazylija, zioła prowansalskie, kolendra, melisa). Eliminacja ostrych przypraw w tym imbiru, które podrażniają układ pokarmowy i mogą nasilać biegunki.
- Umiarkowanie spożywanie alkoholu, ze względu na działanie odwadniające. Osoby z zaparciami powinny zrezygnować z czerwonego wina.
- Regularne nawadnianie organizmu- preferowana jest przede wszystkim woda niegazowana, słabe napary herbaty oraz zioła. W przypadku występowania zaparć dozwolone są również rozcieńczane soki owocowe. Płynny powinny być uzupełniane między posiłkami, godzinę po lub godzinę przed jedzeniem, nie zaś w trakcie posiłku. Dzięki temu nie dochodzi do zaburzeń trawienia, rozrzedzenia soków trawiennych i występowania wzdęć. Odpowiednia ilość płynów natomiast poprawia trawienie, metabolizm, usuwanie produktów przemiany materii, ułatwia opróżnianie stomii, a woda mineralna dodatkowo jest również cennym źródłem składników mineralnych takich jak sód, magnez, czy wapń. Ilość płynów powinna być wyższa od zaleceń dla zdrowej osoby, czyli powyżej 2 l płynów dziennie. Zaleca się stosowanie napojów izotonicznych lub wody koksowej. Kolor moczu powinien być przejrzysty do jasnożółtego, jeśli jest ciemniejszy, należy zwiększyć spożycie płynów. Dla lepszej kontroli ilość płynów można również zapisywać w dzienniczku. Osoby z urostomią mogą mieć problem z zapachem moczu zwłaszcza po spożyciu takich produktów jak szparagi czy ryby. Pomocne w tym przypadku może być wypicie soku pomidorowego. Jeżeli mimo prawidłowego nawodnienia mocz jest gęsty, ciemny i ma intensywny zapach należy zgłosić się do lekarza gdyż objawy te mogą świadczyć o infekcji dróg moczowych,

- Osoby z ileostomią tracą duże ilości soli, potasu i wody w płynie stomijnym. Utrata zbyt dużej ilości może prowadzić do odwodnienia. Należy uwzględnić w diecie źródła tych składników. Sód uzupełnić poprzez stosowanie soli morskiej lub himalajskiej, ale w zalecanych ilościach nieprzekraczających 5g (1 łyżeczka). Źródłem potasu są: ziemniaki, pomidory, banany, natka pietruszki, pestki dyni, brokuł, brukselka, orzechy, figi, morele i śliwki suszone, kakao, kasza gryczana oraz nasiona roślin strączkowych,
- Niektóre produkty mogą powodować blokowanie opróżniania stomii. Należą do nich seler, kukurydza, suszone owoce, grzyby, orzechy (w tym kokos również w postaci wiórek kokosowych), groszek, ananas, nasiona. Dlatego też należy spożywać je w małych porcjach, najlepiej bardzo dobrze rozdrobione lub zmiksowane.





## OSOBY ZE STOMIĄ MAJĄ CZĘSTY PROBLEM Z WYSTĘPOWANIEM GAZÓW I WZDĘĆ. DLATEGO TEŻ ZALECA SIĘ:

- Unikanie produktów o działaniu wzdymającym, szczególnie w postaci surowej (jabłka, cebula, szparagi, czosnek, por, kalafior, otręby, kapusta, jajka na twardo, papryka, kukurydza, kalarepa, brukselka). Nie należy jednak rezygnować z kiszonek. Bardzo dobrze tolerowane są kiszone warzywa np. ogórki oraz kapusta w ilości nie przekraczającej ½ szklanki jednorazowo,
- Do diety można spokojnie wprowadzić babkę płesznik. To dobre źródło błonnika pokarmowego, ale nie powoduje wytwarzania gazów. Należy 1 łyżkę babki płesznik rozpuścić w szklance wody i popić jeszcze dodatkową szklanką wody,
- Ograniczenie lub całkowita eliminacja kawy i mocnej herbaty, które nasilają kurczliwość jelita,
- Eliminacja tłustych pokarmów, żywności przetworzonej i produktów fast food,
- Dokładne i bardzo powolne przeżuwanie pokarmu,
- Nie popijanie posiłków, picie bardzo powoli, małymi łyżkami,
- Nie pić przez słomkę i unikać rozmów podczas jedzenia, w celu unikania połykania powietrza,



- Unikanie płynów gazowanych, w tym gazowanej wody,
- Wyeliminować żucie gumy, ssanie twardych cukierków,
- Ograniczenie spożycia tłuszczu zwierzęcego, a zwłaszcza serów pleśniowych i twardych
- Eliminacja cukru z diety pod każdą postacią,
- Regulacja udziału błonnika pokarmowego- spożywanie warzyw głównie w postaci gotowanej, surowe dodawać np. do kanapek, ale nie spożywać dużych sałatek i surówek. Owoce najlepiej miksować na koktajl i spożywać w małych porcjach,
- Unikanie produktów ciężkostrawnych,
- Regularna aktywność fizyczna, masaże brzucha, ciepłe kąpiele
- Pomocne w absorpcji substancji lotnych i zapachu pomagają sok żurawinowy bez cukru, maślanka, szpinak, sałata, pietruszka, borówka oraz jogurt naturalny
- Prowadzenie dzienniczka żywieniowego i stopniowe wprowadzanie produktów, które zauważamy, że mogą powodować wzdęcia,
- Mimo uporczywych wzdęć należy dbać o urozmaicenie posiłków w celu uniknięcia niedoborów pokarmowych,
- Należy bezwzględnie unikać spożywania piwa. Jest to produkt mocno gazowany, źródło cukrów a dodatkowo przyspiesza wydalanie płynów,
- Bardzo dużo osób z powodu lęku przed wzdęciami całkowicie rezygnuje z suchych nasion roślin strączkowych. Jest to bardzo duży błąd, ponieważ to wyjątkowo zdrowa grupa produktów spożywczych. Wprowadzenie pół szklanki roślin strączkowych dziennie nie wpływa na produkcję gazów, a nawet jeżeli układ pokarmowy jest nadmiernie wrażliwy objawy te mijają po dwóch lub trzech tygodniach. Na dłuższą metę osoby stosujące bogatą w rośliny strączkowe nie skarżą się na problemy z gazami. Obecnie nawet ciężkostrawne cukry z fasoli, soczewicy, ciecierzycy czy grochu mogą nawet służyć jako probiotyk, przyczyniając się do lepszego funkcjonowania jelit. Soczewica, zwłaszcza czerwona, groszek zielony oraz fasola są mniej gazopędne, a tofu w ogóle zwykle nie powoduje tego problemu. Często rośliny strączkowe w pierwszym etapie nie są tolerowane dlatego należy spożywać je w postaci past, kotletów, pasztetu oraz jako dodatek do zup, zaś stopniowo podawać je w całości np. jako dodatek do kasz, ryżu, makaronu, sałatek czyli zamiennik mięsa i ryb.

**Bardzo dobrym sposobem na zmniejszenie gazotwórczego działania strączków jest trzykrotne wymienianie wody.** Najpierw moczymy kilka godzin w pierwszej wodzie z dodatkiem szczypty sody oczyszczonej, następnie gotowanie aż do wrzenia w drugiej wodzie i ostatecznie gotować do miękkości w trzeciej wodzie. Również stosowanie goździków, cynamonu, czosnku, kminku, kurkumy (ale nie do gotowania), pieprzu oraz imbiru skutecznie polepsza trawienie roślin strączkowych.



### WARTO WPROWADZIĆ DO DIETY MIESZANKĘ ZIÓŁ:

- **gorzkiego ubiorka** - działanie prokinetyczne, przeciwzapalne i ochraniające błonę śluzową
- **rumianku** - działanie przeciwzapalne i antybakteryjne
- **kminku** - działanie rozkurczowe i przeciwwzdęciowe
- **korzenia lukrecji** - działanie przeciwwrzdodowe, wykrztuśne i przeciwzapalne
- **melisy** - działanie uspokajające, rozkurczowe i przeciwwzdęciowe
- **zioła glistnika** - działanie rozkurczowe i żółciopędne
- **korzenia arcydzięgla** - działanie rozkurczowe i przeciwwzdęciowe
- **owocu ostropestu plamistego** - działanie hepatoprotekcyjne

Poleca się także stosowanie **olejku z mięty pieprzowej**. Ma on działanie spazmolityczne, żółciopędne i pobudzające wydzielanie kwasu solnego. Łagodzi wzdęcia i ból brzucha.



Grubość stolca zależy w pewnym stopniu od tego, gdzie umieszcza się stomię w przewodzie pokarmowym. Gdy stomia znajduje się wyżej w przewodzie pokarmowym, stolce mogą być luźniejsze. W niektórych przypadkach luźny stolec może być wynikiem spożywania niektórych potraw.

Osoby, u których **występuje biegunka** zaczynają bardzo ograniczać spożywanie posiłków po prostu ze względu na strach przed nasileniem objawów zwłaszcza w sytuacjach poza domem. Niesie to ze sobą ryzyko niedoborów pokarmowych. Dlatego też bardzo ważna jest regularność posiłków oraz bardzo indywidualne podejście do doboru produktów. W tym celu **niezbędne jest prowadzenie dzienniczka żywieniowego**, który pozwoli na dokładną analizę reakcji na dane produkty spożywcze. W czasie występowania biegunek należy zastosować dietę ubogo resztkową, czyli o niskim udziale włókna pokarmowego (do 20g). Na produktach spożywczych w tabeli wartości odżywczej wskazana jest ilość błonnika pokarmowego w porcji lub 100g produktu. Warto sumować spożycie błonnika, porównywać produkty z tej samej grupy i wybierać te z niższą zawartością włókna pokarmowego. Można również wpisywać spożyte produkty do wielu dostępnych aplikacji sumujących spożycie poszczególnych składników lub udać się do dietetyka klinicznego, który ułoży odpowiednią dietę. Należy komponować posiłki w oparciu o tabelę produktów wskazanych i przeciwwskazanych zawartej poniżej.



**Zwykle dobrze tolerowane są produkty zawierające błonnik rozpuszczalny** takie jak płatki owsiane, płatki jęczmienne, miąższ owoców bez skórki oraz rośliny strączkowe. Te produkty jednak powinny być spożywane w małych ilościach, ale często i zwłaszcza rośliny strączkowe w postaci przetartej np. pasta do kanapek, dodatek do zupy krem, kotlety, pasztety, a nawet łączenie ich razem z mięsem. Zaleca się aby zacząć od soczewicy czerwonej oraz zielonego groszku i tofu, które są najbardziej lekkostrawne w stosunku do fasoli, grochu i ciecierzycy.





Podczas biegunek bardzo często pacjenci rezygnują z surowych warzyw. Związane jest to ze strachem lub realnym występowaniem nasilenia biegunki, a zwłaszcza bólu, wzdęć i przelewania. **Może to skutkować nasileniem niedoborów pokarmowych**, ze szczególną uwagą na antyoksydanty typu witamina C, której jest mniej w gotowanej żywności nawet w 75%. Gotowane warzywa również są wartościowe, ale mimo to często surowe warzywa tolerowane są w postaci małej ilości koktajlu oraz jako niewielki dodatek do potraw np. kanapki. Należy wybierać młode, delikatne warzywa, zawsze świeże. Zalecane jest usuwanie pestek np. z pomidora, przecieranie warzyw oraz ewentualnie przygotowywanie koktajli (zmiksowane całe warzywa) lub soków warzywnych w wyciskarce wolnoobrotowej i popijanie ich małymi łykami przez cały dzień.






Wartościowym dodatkiem tolerowanym przez osoby chore są wszelkie rodzaje sałat, w tym rukola i roszponka, pomidor bez skóry, kiełki, natka pietruszki, ogórki kiszone i tarta marchewka oraz inne warzywa korzeniowe np. seler i pietruszka. Szczególnie ważnym produktem jest natka pietruszki ponieważ bogata jest w witaminę C oraz żelazo. Powinna być ona jednak świeża, nie mrożona czy suszona dodawana np. do zupy, a nawet na kanapkę.





## PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE PRZY BIEGUNKACH.




GRUPA	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe 	Chleb pszenny, pszenno-żytni, orkiszowy, graham (w zależności od stopnia akceptacji), drobny makaron, komosa ryżowa, amarantus, płatki owsiane błyskawiczne, biały ryż, parabolid, jaśminowy, kasza jaglana, kasza manna, kuskus, wafle ryżowe, pieczywo chrupkie pszenne	Pieczywo razowe na zakwasie, pieczywo czystoziarniste, pieczywo cukiernicze, ryż naturalny, makaron razowy, grube kasze typu gryczana, płatki naturalne gruboziarniste np. gryczane, żytnie, owsiane górskie, smażone potrawy mączne
Warzywa 	Sałaty, ogórek kiszony, pomidor bez skóry, kiełki, marchew drobno starta, cukinia, ziemniaki, bataty, gotowane buraki i marchew, seler, pietruszka korzeń i natka, duszony szpinak i jarmuż, zupy kremy, fasolka szparagowa, w miarę tolerancji pieczona papryka bez skóry, seler naciowy, dynia	Wszelkie gatunki kapusty, kapusta kiszona, brukselka, surowy jarmuż, kalafior, brokuł, kalarepa, rzepa, rzodkiew, papryka surowa ze skórą, smażony bakłażan, cebula, czosnek, kukurydza, surowy ogórek
Owoce 	Banan dojrzały, jagody, melon, brzoskwinia, duszone lub tarte jabłko i gruszka, morele, czasami tolerowane jest kiwi, ananas i owoce cytrusowe. W postaci musów, duszone.	Owoce suszone i wszystkie poza dozwolonymi.
Mleko i przetwory mleczne 	Jogurt, serek granulowany, ser twarogowy chudy lub półtłusty, w miarę tolerancji kefir, maślanka, chudy ser feta i mozzarella	Sery żółte, topione, mleko zwłaszcza przy nietolerancji laktozy, śmietana, serki i jogurty smakowe

<p>Mięso i zamienniki</p> 	<p>Cielęcina, wołowina, drób, ryby, w miarę tolerancji jajka zwłaszcza na parze i na miękko, w miarę tolerancji rośliny strączkowe- najlepiej w postaci przetarte groszek zielony i czerwona soczewica oraz tofu.</p>	<p>Wieprzowina, tłuste przetwory mięsne, smażone mięso i ryby w panierce, jaja na twardo, rośliny strączkowe w całości- ciecierzycza, soczewica zielona i brązowa, groch, fasola, bób.</p>
<p>Tłuszcze</p> 	<p>Małe ilości masła, oleju, margaryny. Awokado, oliwki, w miarę tolerancji mielone orzechy i pestki w małych ilościach</p>	<p>Majonez, smalec, duże ilości pozostałych tłuszczów, orzechy i pestki w całości</p>
<p>Desery</p> 	<p>Kisiel, galaretka, budyń na napoju roślinnym, biszkopty, ciasto drożdżowe.</p>	<p>Kremy, lody, sorbety, cukierki, guma do żucia, słodziki</p>
<p>Przyprawy</p> 	<p>łagodne</p>	<p>ostre</p>
<p>Płyny</p> 	<p>Woda, kakao, słaba herbata, napary ziołowe, soki warzywne.</p>	<p>Alkohol, kawa, mocna herbata, soki owocowe</p>

Przy silnych biegunkach warto zastosować produkty o mocnym działaniu zapierającym: banany, jagody, biały ryż, gotowana marchewka, tapioka, krem orzechowy, tłuczone ziemniaki. Jednak długotrwałe utrzymywanie się intensywnych biegunek należy konsultować z lekarzem.

Osoby ze stomią mają jednak równie często jak z biegunkami, problem z zaparciami. W tym przypadku należy stopniowo wprowadzać do diety produkty bogate w błonnik.

## PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE PRZY WYSTĘPOWANIU ZAPARĆ.

GRUPA	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe 	Pieczywo razowe na zakwasie, płatki naturalne, musli, otręby, makaron razowy, ryż naturalny, ryż dziki, zarodki pszenne, kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak, orkiszowa, jagłana, komosa ryżowa, amarantus	Pieczywo pszenne, pieczywo cukiernicze, płatki kukurydziane, słodkie płatki śniadaniowe, kasza manna, kasza kuskus, ryż biały, makaron biały, pieczywo francuskie
Warzywa 	Bez ograniczeń jakościowych i ilościowych	Smażone, zwłaszcza ziemniaki, gotowana marchewka
Owoce 	Bez ograniczeń jakościowych i ilościowych	Owoce , owoce suszone Banany, jagody
Mleko i przetwory mleczne 	Jogurt, kefir, maślanka, ser twarogowy chudy lub półtłusty, chuda feta i mozzarella, serek kanapkowy, serek ziarnisty	Mleko krowie, ser twarogowy tłusty, ser żółty, ser pleśniowy, ser topiony, pełnotłusta feta i mozzarella, śmietana
Mięso i zamienniki 	Drób, wołowina, dziczyzna, cielęcina, królik, ryby morskie, suche nasiona roślin strączkowych, w miarę tolerancji jaja np. jajecznicza na parze, jajko na miękko	Mięso i zamienniki Wieprzowina, tłuste przetwory mięsne, mięso smażone, podroby, mięso i ryby w panierce, jaja
Tłuszcze 	Masło, margaryna roślinna, oleje roślinne, orzechy, nasiona, awokado, oliwki	Smalec, majonez
Desery 	Galaretki, kisiel	Czekolada, ciasta z mąki pszennej, kremy, lody
Przyprawy 	Bez ograniczeń	Brak
Płyny 	Woda, sok warzywny oraz owocowy rozcieńczony, słaba herbata, napary ziołowe	Wino, kakao, mocna kawa i herbata



## DO PRODUKTÓW WZBOGACAJĄCYCH DIETĘ I UŁATWIAJĄCE WYPRÓŻNIENIE NALEŻĄ:

- **siemie lniane** - należy zmielić na świeżo i spożywać codziennie 2 razy po 1 łyżce stołowej dziennie popijając 1-2 szklankami wody.
- **nasiona babki płesznik** - 2 łyżeczki całych nasion wsypać do szklanki i zalać letnią wodą, wymieszać i odstawić na 5 minut, następnie wypić. Można tą czynność powtarzać nawet 2-3 razy dziennie, ale zawsze popijając szklanką wody
- **wywar z owsa** - 1 łyżkę stołową zalać 1 szklanką wody i zagotować. Pić po ostudzeniu pół szklanki płynu rano i wieczorem•
- **napar z rodzynek** - 1 łyżkę stołową rodzynek zalać 1 szklanką wrzącej wody i wypić po ostygnięciu. Maksymalna ilość jaką można wypijać w ciągu dnia to trzy porcje
- **suszone śliwki i figi**
- **wywar z cebuli** - 1 dużą cebulę obrać, posiekać i zalać 1 szklanką wody, gotować do miękkości i odcedzić. Pić 50-100 ml płynu rano i wieczorem



Nie należy zapominać o dobrym tłuszczu pochodzenia roślinnego (w ilości do 2 łyżek dziennie rozłożonych na większość posiłków). Brak kwasów tłuszczowych może nasilać zaparcia, gdyż są niezbędne do prawidłowego trawienia.



Badania pokazują, że osoby mające stonię często cierpią na zaburzenia wchłaniania witaminy B12, dlatego też zaleca się jej suplementację. Lekarz i dietetyk może również wskazać na konieczność suplementacji probiotyków, zwłaszcza przy współistniejących biegunkach. Ze względu na ograniczenia tłuszczów w diecie może być również wskazana suplementacja witamin w nich rozpuszczalnych (A, D, E, K) oraz kwasów omega 3.








## SIEDEM TYPÓW STOLCA WG SKALI BSF

Badanie kału to jeden z podstawowych testów diagnostycznych. Jednak zanim pojawi się taka konieczność i oddamy próbkę do laboratorium już na podstawie koloru czy wyglądu można podejrzewać niepokojące zmiany w organizmie. O tym na co zwrócić szczególną uwagę i jaki kształt stolca powinien nas zaniepokoić mówi tzw. Bristolska skala uformowania stolca.

Bristolska skala uformowania stolca (skala BSF; ang. Bristol Stool Form Scale) – naukowa klasyfikacja dzieląca kał na 7 grup według kryteriów kształtu i konsystencji. Skala została stworzona przez Heatona i Lewisa na Uniwersytecie w Bristolu.

W wyniku badań wykazano jej przydatność w ocenie czasu pasażu jelitowego. Kształt i konsystencja stolca zależą od czasu, przez jaki przebywa on w jelicie grubym (typ pierwszy zalega w jelicie najdłużej, typ siódmy – najkrócej). Na podstawie opisu każdego z nich można rozpoznać czy danej osobie dokucza biegunka czy też rozwija się u niej infekcja bakteryjna.

W tej siedmiostopniowej klasyfikacji numery niższe odpowiadają stolcom mocno zbitym, silnie uformowanym, zaś wyższe zawierającym coraz więcej treści płynnej. Typ pierwszy oraz typ drugi zazwy-

1		Pojedyncze zbite grudki podobne do orzechów, trudne do wydalania
2		Stolec o wydłużonym kształcie, grudkowaty
3		Stolec wydłużony, z pęknięciami na powierzchni
4		Smukłe, węzowate kawałki stolca, gładkie i miękkie
5		Miękkie drobiny z wyraźnymi krawędziami (łatwo wydalane)
6		Kłaczaste kawałki z postrzępionymi krawędziami
7		Wodnisty, bez stałych elementów (ciecz)

czasem związany jest z długim zaleganiem kału w odbytnicy spowodowanym rzadkim wypróżnianiem się, co potocznie nazywamy zaparciem. Na drugim biegunie klasyfikacji Bristolskiej mamy typ szósty oraz siódmy – opisane przez nie wydalinny powinny wzbudzać nasz niepokój. Jak łatwo się domyśleć słabo uformowany stolec jest efektem zbyt szybkiego pasażu jelitowego który nie daje czasu na nadanie mu odpowiedniego kształtu i spistości. Najbardziej powszechną przyczyną takiego stanu rzeczy jest dobrze wszystkim znana biegunka.

A jak wygląda zdrowy stolec? Otóż odpowiada on w Bristolskiej klasyfikacji uformowania stolca typom 3, 4 oraz 5. Ich obraz nie musi wzbudzać naszych podejrzeń.

Pamiętajmy jednak, że nie należy klasyfikacji traktować jako wyroczni - niektóre schorzenia przewodu pokarmowego mogą przebiegać z niezmiennymi patologicznie wydaliniami. Należy również pamiętać, iż w ocenie stolca niezwykle istotnym elementem jest wystąpienie domieszki krwi i/lub śluzu. Zaobserwowanie tej domieszki w stolcu powinno być dla nas sygnałem alarmowym, szczególnie gdy objawy te nie pojawiały się wcześniej i nie mieliśmy w ostatnim czasie wykonanych badań proktologicznych. Krew i/lub śluz może pojawić się w przypadku każdego z rodzajów stolca w klasyfikacji bristolskiej i jest niezależnym objawem, który powinien skłaniać do badania jelita.



## KOLOR MOCZU

Kolor moczu oprócz informacji o stosowanej diecie czy przyjmowanych lekach sygnalizuje nam co dzieje się z naszym organizmem. Zmiany w jego kolorze mogą wskazywać na odwodnienie lub różnego rodzaju choroby wątroby lub nerek. Dlatego też warto mieć kontrolę nad tym co wydalamy, wprowadzając do rutynowej czynności jaką jest oddawanie moczu trochę książkowej wiedzy. Pamiętajmy, że regularne kontrolowanie jego koloru może uratować nasze zdrowie, ponieważ to właśnie w ten sposób organizm często sygnalizuje o rozwijającej się chorobie lub zakażeniu.

Mocz jest to płyn wytwarzany w nerkach zawierający bezużyteczne lub szkodliwe dla ustroju produkty przemiany materii. W jego skład wchodzi głównie woda (96%), mocznik (2,5%), sole mineralne (1,5%) oraz inne minimalne ilości innych substancji. Kolor prawidłowego moczu powinien być słomkowy, jednak w granicach normy uznaje się za ten od barwy jasnożółtej do ciemnej żółci.

Najczęściej mocz daje nam informację o tym, ile pijemy i co jemy. Pokazuje także obecność w naszym organizmie niektórych leków, a czasami sygnalizuje poważną chorobę.

- **Jasnożółty** (przezroczysty) – świadczy o rozrzedzeniu moczu spowodowanego przyjmowaniem dużej ilości płynów. Pojawia się także w przypadku częstomoczu spowodowanego zapaleniem pęcherza. Jasny mocz zauważalny jest u małych dzieci jednak w ich przypadku nie stanowi to obaw do niepokoju
- **Ciemnożółty** (brązowy) – zazwyczaj świadczy o zagęszczeniu moczu spowodowanego przyjmowaniem zbyt małej ilości płynów. Jest to jeden z pierwszych sygnałów świadczących o odwodnieniu organizmu. Taka barwa może również wystąpić po spożyciu rabarbaru. W odosobnionych przypadkach może być także oznaką porfirii, choroby, która charakteryzuje się zaburzeniami w przetwarzaniu hemoglobiny we krwi. Jeśli brązowemu moczowi towarzyszy nieustępujący ból brzucha należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza w celu diagnozy lekarskiej
- **Czerwony** - zazwyczaj wywołany jest spożyciem buraków, botwinki, jeżyny lub innych produktów z barwnikiem betaniny (pozyskiwanym z buraka ćwikłowego). Jeśli jednak czerwony kolor moczu nie jest związany

ze spożytymi pokarmami lub pojawiają się w nim dodatkowo skrzypy krwi należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem

- **Pomarańczowy** – najczęściej pojawia się po spożyciu surowej marchwi lub przy regularnym wypijaniu soku marchewkowego – to zawarty w tym warzywie beta-karoten barwi mocz, dokładnie tak samo jak skórę. W innym przypadku ta barwa pojawia się w przypadku stosowania leków przeczyszczających lub pojawieniu się chorób związanych z wątrobą, szczególnie jeśli białka w oczach również przybrały zmieniony, żółtawy odcień
- **Zielony** – jeśli nie jest powiązany ze spożyciem szparagów lub szpinaku może wskazywać na zapalenie lub infekcję dróg moczowych lub choroby nerek. Jest to objaw, który wymaga kontaktu z lekarzem prowadzącym

## SOKI WARZYWA OWOCE

### Soki czy koktajle? Wyciskane czy blendowane?

Gdy czujemy spadek energii i osłabieniem, zachęcam do zadbania o siebie: wyciskania i miksowania. Po prostu - do picia warzyw i owoców w jak największych ilościach!

Blendując koktajle, wykorzystujemy wszystkie części roślin, bo to, co wrzucamy do miksowania, potem wypijamy. Dlatego koktajle są bardziej gęste i mogą mieć nawet konsystencję kremową (można rozcieńczać je wodą). Nie obieram do nich jabłek ani gruszek! Koktajle mają dużą ilość błonnika, dlatego są bardziej sycące. Błonnik w naszym przewodzie pokarmowym wiąże wodę, wypełniając przewód pokarmowy. To składnik pokarmowy, którego nie trawimy, dlatego przechodzi przez nasze jelita w niemal niezmienionej formie. To bardzo dobrze.

Błonnik działa jak szczoteczka, która wymiata wszystko, co szkodliwe, co zalega i gnije. Wymiata, ale i wiąże również niektóre minerały – co z kolei jest pewnym minusem błonnika.

Soki z kolei pozbawione są błonnika, więc lepiej odżywiają – ma to szczególne znaczenie u osób w okresie rekonwalescencji, gdy trzeba szybko dostarczyć dużą ilość witamin i minerałów. Nie znaczy to, że jednoznacznie soki są lepsze - błonnik też jest bardzo ważny dla naszego zdrowia. Soki



można przygotować na dwa sposoby. W sokowirówce, która „szatkuje” rośliny lub w wyciskarce, która je miażdży. Tu przewaga wyciskarki jest niemal jednoznaczna (poza ceną). Ostrza w sokowirówce nagrzewają się, rozgrzewając również powstający sok, przez co zmniejszają jego wartości odżywcze. Chcesz wypić sok z buraczka, a nie masz wyciskarki? Nic prostszego – upiecz lub ugotuj buraka i go zmiksuj!

### **Tylko świeżo wyciskane?**

Według ortodoksyjnych amatorów diety sokowej, kolorowe koktajle i soki powinno pić się w ciągu 15-20 minut od ich wyciśnięcia. Oczywiście, wtedy mają one najwięcej wartości odżywczych. Ale jako praktyk i osoba, która nie ma zbyt wiele czasu, jestem zwolenniczką robienia większej ilości soków i koktajli. Część wypijam od razu, ale resztę chowam w lodówce i piję później, a czasem nawet następnego dnia. Uważam, że jednodniowy sok po jego zrobieniu ma i tak więcej wartości odżywczych, niż sok niewypity. I tu polecam również zakup łatwego do mycia sprzętu. Wiem, jak perspektywa mycia może odwozić od chęci przygotowania zdrowego napoju.

### **Z czego robić soki?**

Z czego chcecie! Poza owocami i warzywami, można dodawać do soków i koktajli kasze, pestki, rośliny strączkowe, zboża i różne napoje (woda kokosowa, sok z brzozy, napary ziołowe itd.).

Jestem jednak zwolenniczką teorii, że soki i koktajle muszą być smaczne. Bo choć wiem, że można wypić ich trochę z myślą, że są zdrowe, to nie wierzę, że można zmuszać się do przygotowywania i picia czegoś, co nam nie smakuje. A jedzenie i picie muszą nas cieszyć!

Katarzyna Błażejewska-Sthur





**Fundacja STOMALIFE** walczy z wykluczeniem społecznym dotyczącym pacjentów stomijnych. Celem naszej działalności jest przełamanie tabu związanego ze stomią oraz edukacja pacjentów i społeczeństw w zakresie faktów i mitów z nią związanych.

## NASZE GŁÓWNE ZADANIA TO:

- edukacja opinii publicznej na temat stomii oraz problemów osób z wylonioną stomią
- zmiana postaw osób z wylonioną stomią w kierunku akceptacji swojej sytuacji życiowej
- budowanie zrozumienia i wsparcia społecznego dla stomików, by podjęli wysiłek powrotu do normalnej aktywności zawodowej i społecznej
- aktywizacja społeczna stomików



## NASZE INICJATYWY:

### KARTA STOMIKA

Ułatwiająca funkcjonowanie w problematycznych sytuacjach.



### MAGAZYN „PO PROSTU ŻYJ”

Bezpłatny kwartalnik lifestyle'owy dla stomików i ich bliskich.



### KONSULTACJE

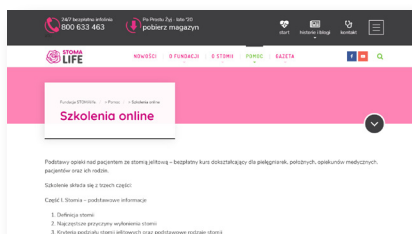
Kilkanaście bezpłatnych punktów konsultacyjno-szkoleniowych w całej Polsce.

### Szkolenia online

Nieodpłatne interaktywne kursy dotyczące stomii i jej pielęgnacji.

### SPOŁECZNOŚĆ STOMIJNA

Organizacja spotkań mających na celu integrację oraz wsparcie w chorobie dla stomików i ich bliskich.



[WWW.STOMALIFE.PL](http://WWW.STOMALIFE.PL)

Masz pytanie? STOMAlinia to miejsce, w którym żadne pytanie nie pozostaje bez odpowiedzi. Zadzwoń na bezpłatną infolinię

**800 633 463** lub napisz [poradnia@stomalife.pl](mailto:poradnia@stomalife.pl)

## SIEĆ SKLEPÓW MEDYCZNYCH

# MED +ME

- zapewniamy fachowe porady w zakresie doboru sprzętu stomijnego oraz wyjaśnienia zasad refundacyjnych
- współpracujemy ze wszystkimi markami stomijnymi dostępnymi w Polsce
- w ramach jednego zlecenia wydajemy sprzęt różnych producentów
- w naszym asortymencie posiadamy również szeroką ofertę sprzętu ortopedycznego oraz rehabilitacyjnego

**SPRAWDŹ NAS!**

[www.med4me.pl](http://www.med4me.pl)

[info@med4me.pl](mailto:info@med4me.pl)

bezpłatna infolinia: **800 120 130**

jesteśmy również na Facebooku 





**HANNA STOLIŃSKA** – doktor nauk o zdrowiu, dietetyk kliniczny. Przez siedem lat pracowała w Instytucie Żywności i Żywienia. Pomaga osobom z problemem nadwagi i otyłości, cierpiącym na choroby dietozależne oraz będącym na dietach alternatywnych (ze szczególnym uwzględnieniem diet roślinnych). Prowadzi również szkolenia dla dietetyków i lekarzy oraz wykłady dla rodziców i osób starszych. Współpracuje z Narodowym Programem Zdrowia i przy realizacji kampanii społecznych. Jedna z założycielek Fundacji Kobiety bez Diety. Autorka artykułów naukowych i popularnonaukowych, autorka lub współautorka cenionych książek o odżywianiu, między innymi „Love Vegan”, „Jeść zdrowiej”, „Jelito drażliwe. Leczenie dietą”, „Insulinooporność. Leczenie dietą”, „Zdrowe stawy. Leczenie dietą”, „Jedz zielone”, „Zakłamanie jedzenie”.



## DOŁĄCZ DO NAS

Fudnacja STOMAlife

[www.fundacjastomalife.pl](http://www.fundacjastomalife.pl)

[biuro@stomalife.pl](mailto:biuro@stomalife.pl)

bezpłatna infolinia wsparcia 800 633 463

**MED  
4ME**



885 130 111



800 121 122



800 120 130