

PRODUKTY

mające wpływ na pracę stonii
w diecie stomika

W przypadku osób, które przeszły operację stonii, ważne jest poznanie wpływu różnych pokarmów na wydalanie jelitowe. Efekty mogą się różnić w zależności od pozostałej części funkcjonującego jelita.

Poniżej wymieniono kilka ogólnych wskazówek dotyczących skutków pożywienia po operacji stonii. Skorzystaj z metody prób i błędów, aby osłabić swoją indywidualną tolerancję. Nie bój się próbować potraw, które lubisz, ale niech będą to małe ilości.



| POWODUJĄCE NIEDROŻNOŚĆ STONII | PRODUKUJĄCE GAZY | WYTWARZAJĄCE NIEPRZYJEMNY ZAPACH | PRZYNOSZĄCE ULGĘ PRZY ZAPARCIU | ZWIĘKSZONA CZĘSTOTLIWOŚĆ WYPRÓŻNIEŃ |
|-------------------------------|--------------------|--|---|-------------------------------------|
| skórki z jabłek | alkohol | szparagi | kawa ciepła lub gorąca | alkohol |
| kapusta surowa | fasola | brokuły | gotowane owoce | pechoziarniste produkty |
| seler | groch | pieczona fasola | gotowane warzywa | otręby |
| kukurydza | bób | kapusta | świeże owoce | ziarna zbóż |
| orzech kokosowy | soja | jajka | soki owocowe | gotowana kapusta |
| suszone owoce | kapusta | ryby | woda | świeże owoce |
| grzyby | kalafior | konserwy rybne | jakiegokolwiek ciepłe lub gorące napoje | zielonina, liściaste |
| orzechy | ogórek | czosnek | otręby pszenne | mleko |
| prażona kukurydza | suche produkty | cebula | herbata | rodzynki |
| nasiona | żucie gumy | masło orzechowe | ciepłe napoje | suszone śliwki |
| warzywa chińskie | mleko | ostre ser | | surowe warzywa |
| ananas | orzechy | sery pleśniowe | | ostre przyprawy |
| białe włókna pomarańczy | cebula | niektóre witaminy | | napoje gazowane |
| wiórki kokosowe | rzodkiewka | fasola | | fasola |
| popcorn | napoje gazowane | groch | | groch |
| | czekolada | bób | | bób |
| | | kalafior | | kalafior |
| | | | | ogórek |
| | | | | rzodkiewka |
| | | | | cebula |
| | | | | czekolada |
| KONTROLA ZAPACHU | PRZY BIEGUNCE | ZMIENIAJĄCE KOLOR | | |
| jogurt | mus jabłkowy | szparagi | | |
| sok pomidorowy | banany | buraki | | |
| pietruszkę | jagody | barwniki spożywcze | | |
| sok pomarańczowy | gotowana marchewka | tabletki żelaza | | |
| sok żurawinowy | gotowany biały ryż | lukrecja | | |
| żurawina | masło orzechowe | czerwona galaretka | | |
| maślanka | suplementy pektyny | truskawki | | |
| jogurt naturalny | błonnik | sos pomidorowy | | |
| kefir | tapioka | leki i suplementy diety zawierające żelazo | | |
| masło | tosty | | | |
| sałata | herbata ziołowa | | | |
| | woda | | | |
| | sucharki | | | |

