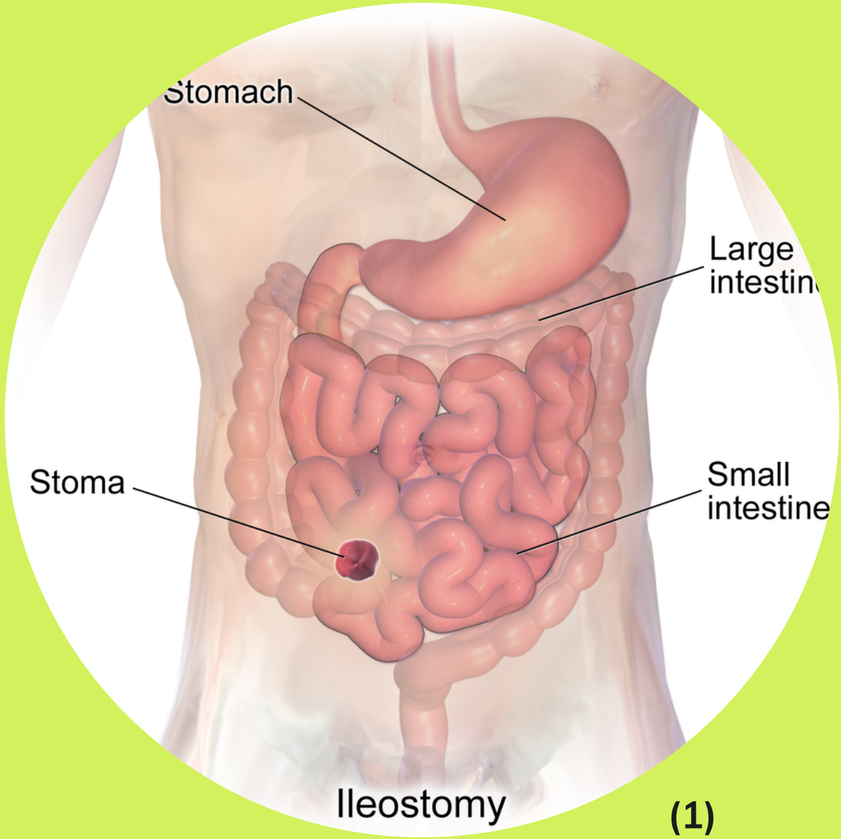
Ileostomia

PORADNIK ŻYWIENIOWY DLA PACJENTÓW

KAROLINA GAŁĘZIOK
STUDENTKA WSZ W GDAŃSKU
OPIEKUN PRAKTYK: BEATA GÓRALSKA
SZPITAL MORSKI IM.PCK, SZPITALE POMORSKIE



(1)

Wstęp



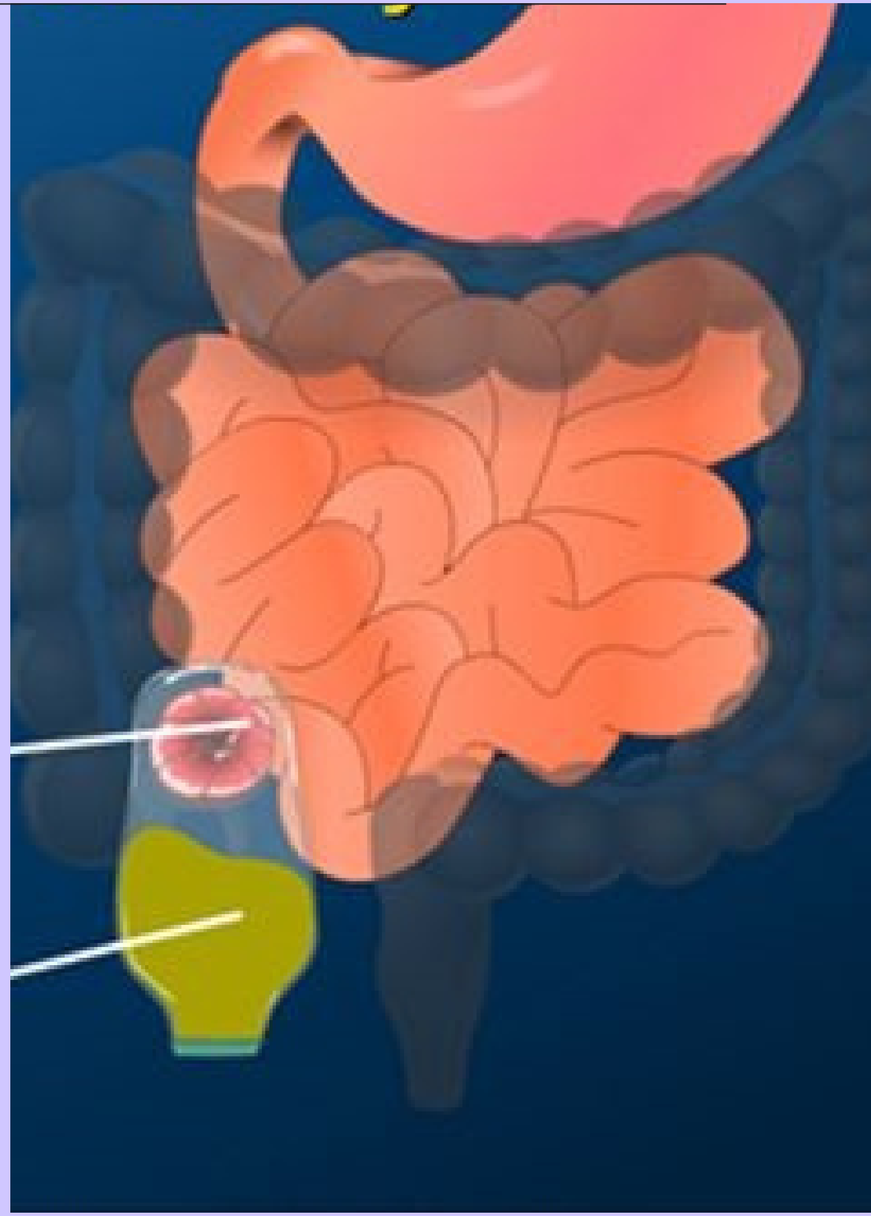
Ileostomia polega na operacyjnym wyłonieniu części jelita cienkiego na zewnątrz jamy brzusznej.

Z pomocą ileostomii układ pokarmowy jest w stanie funkcjonować z pominięciem jelita grubego.
Treść pokarmowa, a także gazy z jelita cienkiego przedostają się, w sposób niekontrolowany, do otworu stomijnego, a następnie specjalnego worka, który przykleja się do skóry wokół otworu.

Ileostomia może być permanentna lub na określony czas.

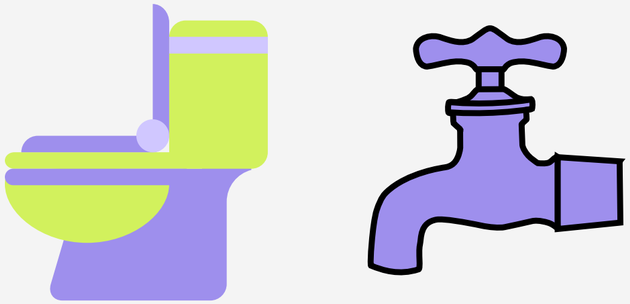
Wygląd stomii

- Zazwyczaj po **prawej stronie brzucha**, w zależności od indywidualnych wskazań może zostać wyłoniona po lewej stronie.
- W miejscu, w którym nie tworzą się fałdy skóry zasłaniające stomię podczas stania lub siedzenia pacjenta.
- Otwór stomijny powinien być **wilgotny, o kolorze różowo-czerwonym i wystawać ok. 2-3 cm** nad powierzchnię skóry.
- Otwór jest **nieunerwiony**, stąd brak czucia podczas dotyku
- Na początku występuje opuchlizna, która po kilku tygodniach ustaje.
- Wokół otworu będą szwy, które po pewnym czasie się rozpuszczą lub pielęgniarka je usunie.



(3)

Pielęgnacja stomii



1

Worek stomijny należy zawsze wymieniać w pomieszczeniu, gdzie znajduje się umywalka i toaleta.

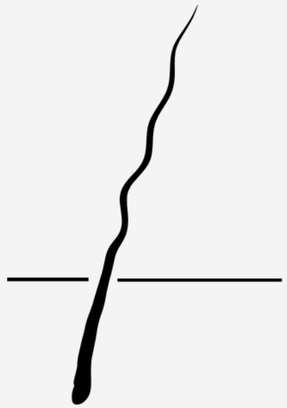
Wszystkie niezbędne rzeczy do wymiany worka należy przygotować przed jego odklejeniem.



2

Podczas każdej wymiany worka należy dokładnie umyć skórę wodą i zwykłym mydłem, następnie dokładnie osuszyć.

Na umyte miejsce nie należy stosować tłustych kremów, balsamów, oliwek, gdyż uniemożliwiają przyklejenie nowego worka. Po zmianie worka należy dokładnie umyć ręce. Ze stomią bez obaw można brać prysznic oraz kąpiel.



3

Należy uważać, aby w bezpośredniej okolicy stomii nie było włosków, które utrudnią przyklejenie worka

Nie należy do golenia używać kremów do depilacji.

Terapia żywieniowa

WSTĘP



Dieta zależy od tego ile czasu minęło od operacji

1. **W krótkim czasie** po wyłonieniu stomii (bliżej określony czas ustalany indywidualnie przez lekarza), kiedy układ pokarmowy nie pracuje jeszcze prawidłowo, żywienie najczęściej odbywać się będzie dojelitowo lub pozajelitowo, z wykorzystaniem gotowych diet przemysłowych.

2. **W kolejnym okresie** (po konsultacji z lekarzem gotowości układu pokarmowego) pacjent powinien spożywać produkty płynne lub półpłynne, według zaleceń diety lekkostrawnej. To oznacza ograniczenie spożycia błonnika, spożywanie potraw gotowanych, duszonych lub pieczonych bez tłuszczu oraz wykluczenie z diety produktów wzdymających.

3. **Docelowa dieta** (do której chcemy dążyć po ustaniu dolegliwości ze strony układu pokarmowego):
- nie musi różnić się od zasad zdrowego, racjonalnego żywienia,
- zmiana zasad diety, w przypadku pojawienia się biegunek, zaparć lub głośnego oddawania gazów o nieprzyjemnym zapachu.

Terapia żywieniowa

POCZĄTKOWY OKRES



Domowy izotonik

- szklanka wody
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- szczypta soli

1. **Spożywanie 5-6 posiłków w ciągu dnia, kolacja nie później, niż 3 h przed snem.**
2. **Dieta lekkostrawna**
3. **Dbanie o dobre nawodnienie, najlepiej wodą mineralną niegazowaną lub naturalnym izotonikiem (uzupełnia wodę i elektrolity)**
4. **Pokarmy spożywane powoli, dokładne żucie**
5. **Nowe produkty wprowadzane stopniowo, pojedynczo**

Terapia żywieniowa

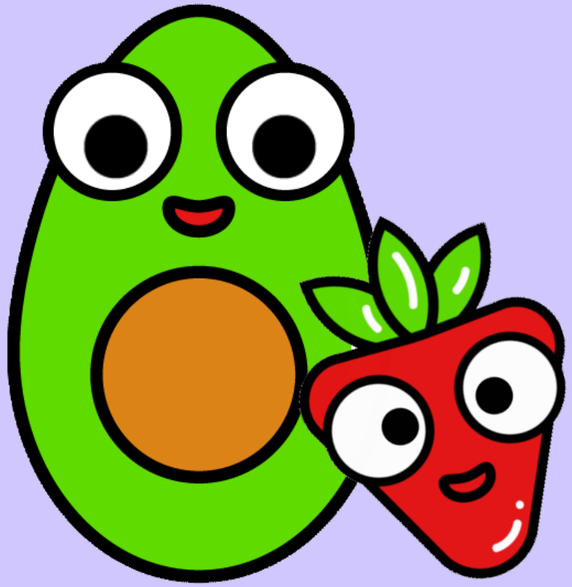
POCZĄTKOWY OKRES

	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
ZBOŻOWE	Pieczywo jasne, ryż biały, makaron, kasza manna, mąka pszenna	Pieczywo żytnie, kasza gryczana, pęczak, ciasto francuskie, pieczywo cukiernicze
NABIAŁ	Twaróg chudy, serki homogenizowane naturalne, jogurt naturalny, kefir, maślanka, białko jaja	Śmietana, mleko > 2%, serki topione, mleko skondensowane, sery dojrzewające, sery pleśniowe, tłuste twarogi, serki kanapkowe, ser feta, jajka na twardo/smażone
MIĘSO	Drób (bez skóry), cielęcina, królik, chude ryby, chuda wędlina	Ryby i mięsa wędzone, baranina, kaczki, gęsi, wieprzowina, salami, pasztety, kiełbasy, parówki, mięso panierowane, konserwy, ryby w oleju
WARZYWA	Młode i delikatne warzywa, sałata, pomidor bez skórki, marchew, pietruszka, cukinia, dynia,	Warzywa kapustne, szczypiorek, cebula, czosnek, warzywa strączkowe, papryka, rzodkiewka, grzyby, kukurydza
OWOCE	Dojrzałe owoce; jabłko i brzoskwinia, truskawki, kiwi, jagody i borówki	Gruszki, śliwki, agrest, czereśnie, ananas, owoce suszone, orzechy
TŁUSZCZE	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek	Smalec, słonina, boczek, margaryna
NAPOJE	Woda mineralna, słaba herbata, zielona herbata	Alkohol, mocna kawa, czekolada, napoje gazowane

Terapia żywieniowa

DIETA DOCELOWA

[chcemy do niej dążyć i na niej pozostać]



1. **Spożywanie 5-6 posiłków w ciągu dnia, kolacja nie później, niż 3 h przed snem.**

2. **Unikanie potraw smażonych, preferowana obróbka termiczna to gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie bez tłuszczu.**

3. **Stosowanie zasad zdrowego, racjonalnego żywienia.**

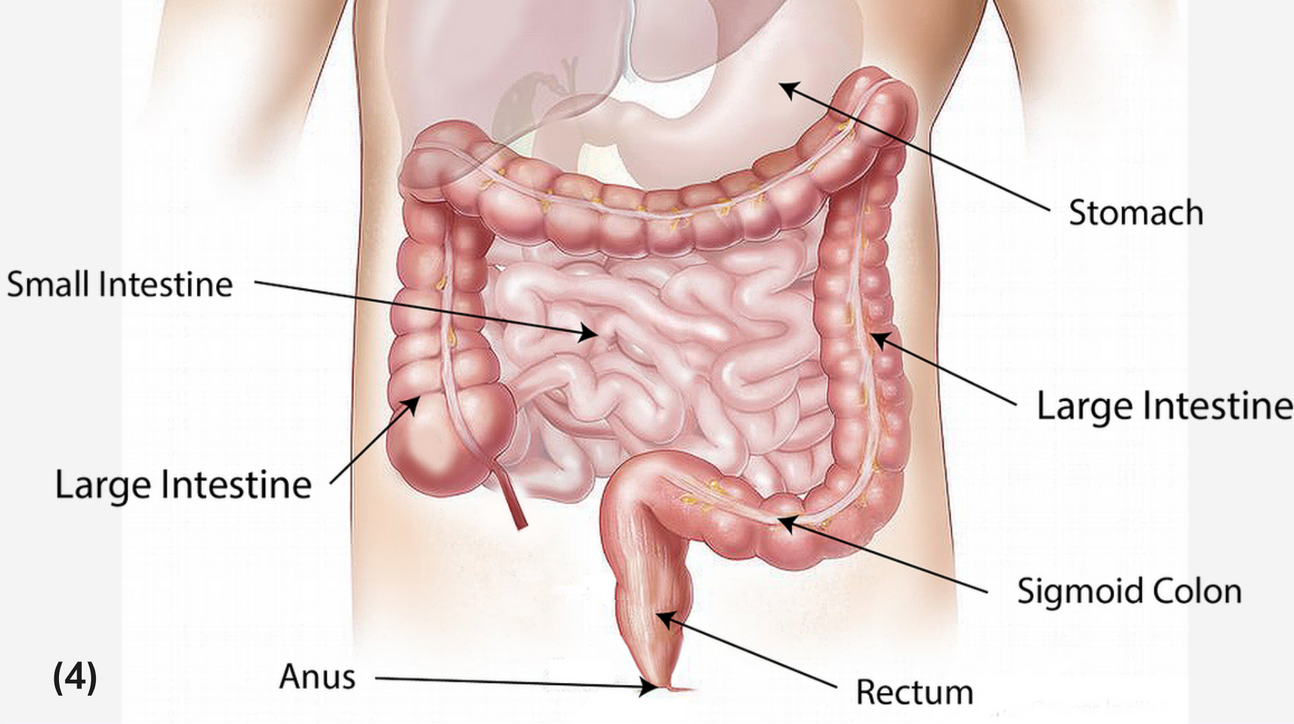
Terapia żywieniowa

DIETA DOCELOWA

	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
ZBOŻOWE	Pieczywo razowe, płatki owsiane, otręby owsiane, ryż brązowy, kasza jaglana, gryczana, makaron razowy, kasza pęczak	Pieczywo i wyroby cukiernicze, płatki kukurydziane, kasza manna,
NABIAŁ	Kefiry, jogurty i maślanki naturalne, ser twarogowy chudy, białka jaj	Twaróg tłusty, serek topiony, serek typu fromage, sery pleśniowe
MIĘSO	Drób, chude i tłuste ryby	Jagnięcina, dziczyzna, kaczki, gęsi, pasztety, salami, parówki, mielonka, konserwy
WARZYWA	Wszystkie (z wyjątkiem zabronionych)	Warzywa w puszce, sałatki z majonezem, sałatki z gotowymi sosami, warzywa smażone, grzyby
OWOCE	Wszystkie (z wyjątkiem zabronionych)	Ograniczyć lub wyeliminować owoce wzdymające: gruszka, czereśnie, ananas
TŁUSZCZE	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek	Słonina, boczek, smalec
NAPOJE	Woda mineralna niegazowana, herbaty owocowe	Soki owocowe, kakao, alkohol, słodkie napoje gazowane

Uwaga, na niedobory!

Brak pełnej funkcji jelita grubego może oznaczać **niedobory sodu i potasu oraz witaminy K, B12 i kwasu foliowego**, co należy wziąć pod uwagę podczas planowania żywienia. Niedobory można uzupełnić produktami spożywczymi, część z nich została wypisana na kolejnej stronie.



Zabieg wyłonienia ileostomii wiąże się z utratą funkcji, jakie pełniło dotychczas jelito grube, a więc wchłaniania wody, elektrolitów i formowania stolca.

U osób z ileostomią występuje także zwiększone ryzyko kamicy żółciowej i nerkowej, stąd warto ograniczyć produkty takie, jak kakao, szczaw, rabarbar, szpinak.

Czym uzupełnić niedobory?

1



SODU

sól kuchenna, wołowina, wieprzowina, wędzone mięso, konserwy, ser, zielone oliwki, chleb żytni, kiszona kapusta i ogórki

2



WITAMINY K

warzywa o zielonym kolorze

3



KWASU FOLIOWEGO

surowe warzywa liściaste, a także brokuł, groszek zielony, rośliny strączkowe i buraki

4



POTASU

mleko, jogurt, orzechy, banany, kiwi, cytrusy, śliwki oraz morele

4



WITAMINY B12

podroby, ryby, owoce morza, jaja i nabiał

Zalecenia żywieniowe

podczas biegunki



- Zwiększyć ilość wypijanych płynów 
- Unikać produktów zwierających laktozę – można zastąpić fermentowanymi produktami mlecznymi: jogurt naturalny, kefir, maślanka 
- Unikać produktów bogatych we fruktozę/sorbitol (miód, soki owocowe)
- Ograniczyć spożycie cukrów 
- Ograniczyć produkty nasilające perystaltykę jelit: kawa naturalna, papryka, suszone owoce, potrawy pikantne, napoje gazowane, otręby, pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy, surowe warzywa i owoce ze skórą
- Zwiększyć ilość produktów zapierających, takich jak: kisiel, mąka ziemniaczana, żelatyna, ryż biały, kleik ryżowy
- Stosować płyny zawierające garbniki: napar z suszonych jagód, napar z mięty, gorzka herbata, gorzkie kakao na wodzie

Zalecenia żywieniowe

podczas biegunki

ciąg dalszy



Dieta BRAT

Jest to sposób leczenia żywieniowego zalecany podczas biegunki. Nazwa BRAT wywodzi się od angielskich słów - bananas, rice, applesauce, toast, co oznacza **banany, ryż, mus jabłkowy oraz tosty.** Indywidualnie dopuszczany bywa też jogurt, herbaty ziołowe i kurczak. Najważniejszą zasadą diety jest **niska ilość błonnika** pokarmowego (główne jego źródła to pieczywo pełnoziarniste, rośliny strączkowe, kasze, surowe warzywa i owoce). W zamian stosujemy **ryż biały, kleiki ryżowe, warzywa w formie ugotowanej, a także chude gatunki mięs.**

Warto pamiętać, że dieta ta jest bardzo restrykcyjna, dlatego może być zalecona tylko na krótki okres.

Zalecenia żywieniowe

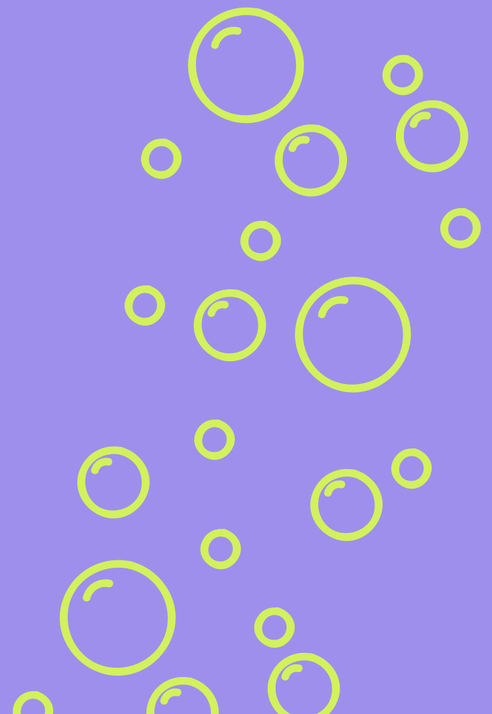
podczas zaparć



- Zwiększyć spożycie produktów bogatych w błonnik: kasze, pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane, otręby owsiane, warzywa
- Zwiększyć ilość wypijanych płynów
- Spożywać fermentowane produkty mleczne: jogurt naturalny, kefir, maślanka
- Unikać produktów o działaniu zapierającym: kisiel, mąka ziemniaczana, żelatyna, ryż biały

Zalecenia żywieniowe

podczas nadmiernych gazów



- Ograniczyć produkty wzdymające:
  - groch, fasola, bób, kapusta, brukselka, por, kalafior, brokuł, cebula, czosnek, ogórek, rzodkiewki, nadmierna ilość owoców, grzyby,
  - produkty smażone,
  - napoje gazowane, kawa,
  - sery pleśniowe, mleko,
  - ostre przyprawy

- Zwiększyć ilość produktów zapobiegających wzdęciom:
  - fermentowane produkty mleczne,
  - napar z kopru i rumianku

- Jeść powoli, dokładnie przeżuwając pokarm

- konieczna może się okazać wymiana worka, dlatego:
  - noś ze sobą podręczną saszetkę z potrzebnym sprzętem do jego wymiany oraz higieny!

OBSERWACJA SWOJEGO ORGANIZMU



Wprowadzanie nowych potraw

- należy szczególną uwagę poświęcić obserwacji swojego organizmu w okresie poszerzania swojej diety o kolejne produkty
- pomocne może się okazać prowadzenie **dziennika żywieniowego** - w którym wypisujemy co jedliśmy i jak czuliśmy się w kolejnych dniach

Osobiste doświadczenie: zauważyłam nadmierne wydzielanie soków żołądkowych po spożyciu rzodkiewki, odbijania. Po kilkurazowym incydencie bardzo ograniczyłam jej spożycie.

Literatura

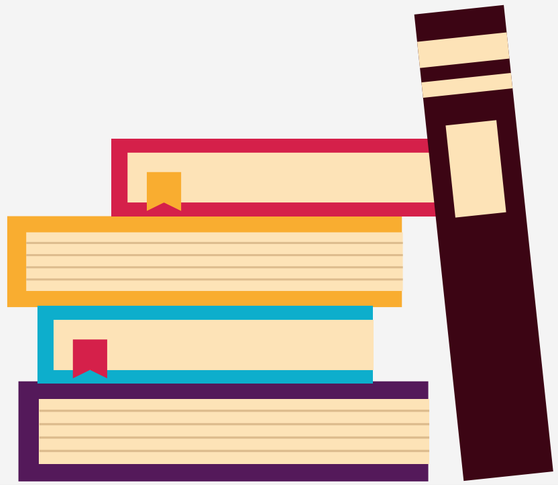
Fotografie:

(1) - *Ileostomy*, https://healthjade.com/

(2) - *Mohamed Hassan*, https://pxhere.com/

(3) - *Bowel Ostomies*, https://commons.wikimedia.org/

(4) - *Brzuch jelito wielki mały żołądek*, https://pixabay.com/



1. *Dietetyka Kliniczna* Marian Grzymisławski
2. *Zywienie chorych ze stomią* prof. dr hab. med Mirosław Jarosz
3. https://medicam.pl
4. https://ortopedio.pl
5. https://stomalife.pl
6. https://dietetycy.org.pl
7. https://zwrotnikraka.pl
8. https://convatec.pl