ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW PO ZABIEGU CHIRURGICZNYM Z WYŁONIENIEM ILEOSTOMII

Funkcjonowanie pacjenta zależy od długości zachowanego odcinka jelita cienkiego oraz jego stanu funkcjonalnego — przyjmuje się, że co najmniej 100–120 cm prawidłowo działającego jelita cienkiego jest niezbędne, aby żywienie doustne mogło przynosić efekty. Im większy fragment jelita zostaje zachowany, tym bardziej efektywne jest wchłanianie składników odżywczych i tym mniejsze ograniczenia dietetyczne. Dodatkowo dzienne wydzielanie do ileostomii nie powinno przekraczać 1500 ml, ponieważ większe objętości płynnej treści zwiększają ryzyko odwodnienia oraz zaburzeń elektrolitowych i wymagają interwencji medycznej, gdyż Twój organizm traci cenne elektrolity, a także „energię i składniki pokarmowe". Postępujące w czasie, nasilone wydzielanie ze stomii (powyżej 1500 ml/dobę) jest sytuacją niebezpieczną.

Dlatego po zabiegu wyłonienia ileostomii zaleca się stosowanie diety bogatobiałkowej, łatwostrawnej, z przewagą produktów zagęszczających treść jelitową i spowalniających pasaż jelitowy**.**

Najważniejsze zasady:

- Stosuj dietę lekkostrawną, bogatą w produkty o działaniu zapierającym (np. biały ryż, banany, pieczone jabłka bez skórki, marchew gotowana).
- Twoja dieta musi być bogata w białko. Do najlepszych źródeł białka zalecanych po wyłonieniu ileostomii zaliczamy mięso, ryby, jaja i nabiał (w przypadku braku tolerancji nabiał bez laktozy). Sporadycznie można włączyć do diety również tłustsze rodzaje mięsa**,** takie jak boczek czy golonka, zwłaszcza u osób z ryzykiem niedożywienia – zawsze jednak należy to robić z umiarem i najlepiej po konsultacji z dietetykiem lub lekarzem.
- Nie ograniczaj płynów**,** aby zmniejszyć ilość wydzielanej treści ze stomii – może to doprowadzić do odwodnienia! Zamiast tego:
    - Pij małymi porcjami przez cały dzień, najlepiej razem z posiłkami – to sprzyja wchłanianiu. Pomiędzy posiłkami można popijać małymi łyczkami niewielkie ilości płynów.
    - Wybieraj napoje izotoniczne lub doustne płyny nawadniające (np. z apteki).

- W szczególnych przypadkach do codziennego spożycia płynów można włączyć napoje takie jak odgazowana cola, pepsi lub piwo bezalkoholowe, które mogą wspomagać nawodnienie organizmu. Zaleca się jednak spożywanie ich w ograniczonych ilościach i po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.
- Dodawaj sól do potraw – sód pomaga zatrzymać wodę w organizmie. Można stosować sól himalajską, ale klasyczna również spełnia swoje zadanie. Możesz włączyć do diety słone przekąski.
- Dieta powinna wspierać maksymalne wchłanianie składników odżywczych i wody oraz spowalniać pracę jelit, co ogranicza objętość wydzieliny ze stomii.
- W przypadku nasilenia wydzielania do ileostomii po spożyciu nabiału zaleca się zamianę tradycyjnych produktów na produkty bezlaktozowe lub roślinne (sojowe, ryżowe, migdałowe, owsiane), najlepiej naturalne, niesłodzone i bez aromatów. Choć większość napojów roślinnych jest dobrym zamiennikiem pod względem konsystencji, nie zapewniają one takiej wartości odżywczej jak nabiał – szczególnie jeśli zależy nam na białku: napoje kokosowe, owsiane czy ryżowe dostarczają niewielkie ilości białka, w przeciwieństwie do napojów sojowych lub grochowych, które mogą być jednocześnie najmniej tolerowane. Po wyłonieniu ileostomii często źle tolerowane bywają słodkie produkty mleczne – np. jogurty owocowe – a także tłuste sery w rodzaju topionych, pleśniowych czy Brie i Camembert. itp.

Produkty zalecane:

- Produkty zbożowe oczyszczone**:** czerstwe pszenne pieczywo (także z dodatkiem mąki ryżowej lub kukurydzianej), wafle ryżowe, płatki ryżowe i kukurydziane, owsianka błyskawiczna.
- Dodatki do obiadu**:** biały ryż, makaron pszenny, ziemniaki i bataty z wody, kasza manna, kuskus, tapioka.

Błonnik – ostrożnie:

- Na początku wskazana jest dieta o niskiej zawartości błonnika, zwłaszcza nierozpuszczalnego**.** Nie zaleca się zatem spożywania: produktów zbożowych pełnoziarnistych (tj. otręby pszenne, pieczywo razowe, kasza gryczana, kasza jęczmienna gruba, pęczak, ryż brązowy), surowych warzyw, owoców ze skórką i

drobnymi pestkami, owoców suszonych oraz orzechów, migdałów, maku. Nie zaleca się również spożywania produktów wzdymających takich jak warzywa kapustne, cebulowe, nasiona roślin strączkowych, grzyby oraz czosnek. Produkty te mogą podrażniać jelita i prowadzić do niedrożności, bez zadbania o właściwy poziom nawodnienia organizmu.

- Z czasem można stopniowo wprowadzać błonnik rozpuszczalny**,** który zagęszcza treść jelitową. Zaleca się spożywanie warzyw i owoców w formie obranej ze skórki i przetworzonej (gotowanie, pieczenie, blendowanie). Szczególnie wskazane są warzywa gotowane takie jak: marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, dynia, cukinia, kabaczek, w ograniczonej ilości buraki (z uwagi na ich działanie rozwalniające). Z warzyw surowych w ograniczonej ilości można stosować: pomidory bez skórki, sałatę zieloną, marchewkę w postaci drobno startej surówki. Z owoców szczególnie zalecane jest pieczone jabłko i niedojrzałe banany. Dodatkowo, aby ograniczyć ilość błonnika w diecie należy wybierać oczyszczone produkty zbożowe. Należą do nich czerstwe, pszenne pieczywo, płatki kukurydziane i owsiane błyskawiczne, pszenne makarony, ziemniaki i bataty z wody lub pieczone bez dodatku tłuszczu oraz drobne kasze tj. kasza manna, kukurydziana i kuskus.

<u>Uwaga na restrykcje:</u>

- Dieta zbyt eliminacyjna może prowadzić do niedoborów i niedożywienia**.**
- Jeśli zauważysz zwiększoną ilość treści w worku stomijnym po danym produkcie – eliminuj go tymczasowo**,** nie całą grupę pokarmów.
- Stopniowe testowanie nowych produktów pomaga w ustaleniu indywidualnej tolerancji.

Przykładowy przepis na domowy izotonik:

- 1 litr wody
- 2 łyżki miodu (*możesz też użyć cukru zwykłego albo trzcinowego, ksylitol się nie sprawdzi)*
- ¼ łyżeczki soli
- Sok z 0,5-1 cytryny
- Kilka liści mięty/lód/imbir

Wyciśnij sok z cytryny. Wodę, miód, sól oraz sok z cytryny starannie wymieszaj. Dla poprawy smaku możesz dodać kilka listków mięty (dla lepszego smaku można je delikatnie rozetrzeć), kostki lodu, imbir.

Przykładowy dzienny jadłospis

Śniadanie – Tosty z jajkiem na twardo

Pieczywo pszenne opiecz w tosterze. Jajko ugotuj na twardo, drobno posiekaj, połącz z łyżką jogurtu typu skyr, odrobiną koperku i szczyptą soli. Gotową pastę rozsmaruj na tostach. Podaj z herbatą z rumianku.

II śniadanie – Zupa marchewkowa z mięsem

Obierz i ugotuj marchewkę do miękkości. Zmiksuj ją na krem z dodatkiem wody z gotowania. Dodaj drobno pokrojone, wcześniej ugotowane mięso z indyka lub kurczaka. Dodaj oliwę z oliwek. Podaj z sucharkiem.

Obiad – Kopytka z mięsem drobiowym

Ugotowane ziemniaki przeciśnij przez praskę, dodaj jajko, szczyptę soli i mąkę pszenną. Zagnieć ciasto, uformuj wałki i pokrój na kluski. Gotuj w osolonym wrzątku do wypłynięcia. W międzyczasie ugotuj filet z indyka lub kurczaka w lekko osolonej wodzie z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego. Mięso pokrój drobno lub porwij na włókna i podaj obok kopytek.

Podwieczorek – Ryż z pieczonym jabłkiem i gorzką czekoladą

Ugotuj biały ryż na mleku bez laktozy. Jabłko obierz, pokrój i upiecz w piekarniku do miękkości. Wymieszaj z ryżem. Na koniec dodaj 2 kostki gorzkiej czekolady (min. 70%), by się lekko rozpuściły.

Kolacja – Kanapki z wędliną drobiową

Pieczywo pszenne (chleb, bądź bułkę) posmaruj masłem. Dodaj plasterki wędliny (np. indyka).

Opracowanie dietetycy ŚCO: mgr Karolina Michalska, mgr Dominika Wzorek

Zatwierdził: Kierownik Kliniki Chirurgii Onkologicznej dr n. med. Jarosław Matykiewicz