ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW PO ZABIEGU CHIRURGICZNYM Z WYŁONIENIEM KOLOSTOMII

Jelito grube odpowiada głównie za wchłanianie wody i zagęszczanie treści jelitowej. Z tego względu, konsystencja stolca w worku stomijnym zależy od tego, w którym miejscu jelita grubego wyłoniono kolostomię:

- jeśli w początkowym odcinku, stolec jest bardziej płynny,
- jeśli w dalszym (dystalnym) odcinku, stolec będzie bardziej uformowany.

Najważniejsze zasady:

- Unikaj produktów powodujących zaparcia, szczególnie w pierwszych tygodniach po operacji.
- Pij odpowiednią ilość płynów – ok. 1,5–2 litrów dziennie. Najlepiej sprawdzają się:
    - woda niegazowana,
    - świeżo wyciskane soki owocowo-warzywne (bez dodatku cukru),
    - delikatne napary ziołowe (np. rumianek, melisa),
    - słabe herbaty owocowe lub zielone.
- Unikaj: napojów gazowanych, słodzonych, energetyków. Jeśli masz refluks – unikaj mocnej mięty (zwłaszcza w postaci naparu), która może nasilać objawy.
- Pij powoli, małymi łykami – pomaga to lepiej nawodnić organizm i zmniejsza ryzyko wzdęć.
- Jeśli nie ma przeciwwskazań, stopniowo wprowadzaj produkty pełnoziarniste, które dostarczają błonnika i wspomagają regularność wypróżnień (np. pieczywo razowe, płatki owsiane, kasze gruboziarniste).
- Zaparcia są częstym problemem u osób z kolostomią – dlatego dieta powinna zawierać błonnik (zwłaszcza nierozpuszczalny), który stymuluje perystaltykę jelit.
- W porozumieniu z lekarzem można rozważyć suplementację kwasu masłowego, który wspiera zdrowie jelit, działa przeciwzapalnie i regenerująco.

Przykładowy dzienny jadłospis

Śniadanie – Omlet z szynką

Zacznij nagrzewać większą patelnię pod omlet. Ustaw niską moc, by patelnia dobrze i "równo" się nagrzała. Oddziel żółtka od białek. Białka umieść w szklanej lub metalowej misce. Żółtka trzymaj w osobnym naczynku. Zacznij ubijać białka przy pomocy miksera zaczynając od mniejszych obrotów. Stopniowo je zwiększaj. Białka ubijaj na sztywno. Kolejno dodaj też żółtka i całość tylko chwilę miksuj na niskich obrotach. Od razu dodaj po łyżce mleka i mąki oraz plasterki szynki pokrojonej na mniejsze kawałki. Całość delikatnie wymieszaj. Na patelnię wyłóż łyżeczkę masła klarowanego lub oleju roślinnego do smażenia. Następnie powoli wylej połowę puszystej masy jajecznej. Górę oprósz solą i pieprzem. Na całej powierzchni rozłóż tarty lub pokrojony cienko ser żółty. W ten sposób smaż omlet z szynką pod przykrywką przez około 3-4 minuty, a następnie wylej drugą połowę ciasta. Ponownie przykryj patelnię przykrywką. Dodatkowo można też podać świeżego pomidora obranego ze skórki.

II śniadanie – Koktajl brzoskwiniowo- jagodowy

Zblenduj obraną i pozbawioną pestek dojrzałą brzoskwinię pokrojoną na wałki z garścią jagód (lub borówek) i mlekiem lub jogurtem naturalnym pitnym.

Obiad – Schab duszony, ziemniaki i surówka

Schab pokrój na plastry, duś na wodzie z dodatkiem liścia laurowego i majeranku. Ziemniaki ugotuj. Marchewkę i jabłko zetrzyj na tarce i wymieszaj z oliwą z oliwek. Wymieszaj 2 łyżki jogurtu naturalnego z drobno posiekanym koperkiem i szczyptą soli.

Podwieczorek – Kanapki z pastą z makreli

Makrelę oczyść dokładnie z ości i skóry. W misce umieść razem koncentrat pomidorowy, posiekany szczypiorek, serek kremowy, gęsty jogurt, oregano i pieprz i zmiksuj na gładki krem. Pastą posmaruj pieczywo.

Kolacja – Placuszki bananowe

Dojrzałego banana rozgnieć widelcem. Dodaj jajko, mąkę pszenną i mleko. Wymieszaj na jednolitą masę. Na patelni rozgrzej masło klarowane i smaż małe placuszki (po 2-3 łyżki ciasta) na małym ogniu z obu stron na złoty kolor. Podawaj na ciepło, opcjonalnie z łyżką jogurtu naturalnego lub przecierem jabłkowym bez cukru.

Opracowanie dietetycy ŚCO: mgr Karolina Michalska, mgr Dominika Wzorek

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