1. Zaleca się stosowanie diety lekkostrawnej o zwiększonej zawartości białka oraz wzbogacenie jej o produkty zagęszczające treść jelitową, gdyż głównym problemem pacjentów jest nadmierne wydzielanie treści jelitowej do ileostomii. Niezwykle istotna jest również prawidłowa technika dostarczania płynów.

*Tabela 1. Produkty zagęszczające treść jelitową oraz produkty powodujące nadmierną produkcję gazów i wzmożone wydzielanie treści jelitowej do ileostomii*

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkty zalecane o działaniu zagęszczającym treść jelitową** | **Produkty przeciwwskazane mogące nasilać wydzielanie do stomii oraz mające działanie wzdymające i nasilające produkcję oraz wydalanie gazów** |
| * Niezbyt dojrzałe banany,
* Biały ryż – rozgotowany,
* Pieczone i gotowane jabłko – w formie musu, przecieru,
* Pieczywo białe – pszenne, bez ziaren,
* Gotowana marchewka,
* Czarne jagody gotowane,
* Ziemniaki całe i tłuczone,
* Kasza manna,
* Sucharki, biszkopty,
* Galaretki mięsne na bazie żelatyny,
* Kisiel na bazie skrobi ziemniaczanej,
* Gorzka czekolada, kakao na wodzie,
* Gotowane chude gatunki mięsa i ryby,
* Klarowne zupy – marchewkowa, dyniowa, kartoflanka, rosół, krupnik ryżowy,
* Jajka na twardo (mogą spowodować nadmierną produkcję gazów),
* Mocna, czarna herbata.
 | * Mleko i produkty mleczne z laktozą,
* Produkty bogate w błonnik – grube kasze, pełnoziarniste makarony, brązowy ryż, razowe pieczywo,
* Surowe owoce (owoce, które w największym stopniu nasilają wydzielanie treści do stomii to – suszone owoce, owoce w syropach, gruszki, śliwki, czereśnie, winogrona, mango),
* Soki owocowe oraz warzywne świeżo wyciskane oraz kartonowe,
* Surowe warzywa,
* Warzywa wzdymające – kapusta, kalafior, brukselka, papryka, kukurydza, por, czosnek, cebula, groch, fasola, soczewica, bób, fasolka szparagowa,
* Grzyby,
* Kawa,
* Alkohol,
* Ostre przyprawy,
* Produkty o skrajnych temperaturach, zarówno bardzo zimne jak i bardzo gorące.
 |

* Produkty wykazujące działanie zapierające należy wprowadzać pojedynczo i obserwować reakcję organizmu, gwałtowne wprowadzenie kilku produktów o takim samym działaniu może przyczynić się do wywołania zbyt pożądanego efektu, jakim jest zaparcie.
* Należy zwrócić szczególną uwagę czy nadmierne wydzielanie treści jelitowej nie jest spowodowane spożyciem mleka. Często pomocne jest wykluczenie z diety tylko i wyłącznie mleka, bez konieczności eliminacji przetworów mlecznych takich jak kefir, maślanka, jogurty naturalne czy sery twarogowe.
* Kolejnym aspektem, który należy rozważyć w przypadku biegunek jest niewłaściwe spożywanie żywności specjalnego medycznego przeznaczenia, szerzej znanej wśród pacjentów jako „Nutridrinki”. Istotne jest, aby pić je powoli, przez co najmniej 30 minut, małymi łykami, w przypadku takich dolegliwości można je łączyć z produktami zapierającymi np.: niedojrzałym bananem lub zmienić producenta „Nutridrinka” czy też formę z płynnej na proszek.
* Istotne jest również zdefiniowanie przyczyny nadmiernego wydzielania treści jelitowej do stomii, którą może być: mocna kawa, słodziki, nieświeże jedzenie, stosowanie ostrych przypraw, nadmiar produktów/potraw o znacznej ilości tłuszczu, surowe owoce, suszone owoce, pieczywo pełnoziarniste. „Nutridrinka” czy też formę z płynnej na proszek.
1. Zalecane jest zjadanie posiłków w regularnych odstępach czasowych. W ciągu doby należy posiłki spożywać częściej, natomiast o mniejszej objętości. Liczba przyjmowanych posiłków powinna wynosić 5-8 na dobę. Zawsze należy brać pod uwagę pojawiające się uczucie sytości w trakcie posiłku. Będzie ono sygnałem oznaczającym, że należy zakończyć posiłek. Korzystniejsze dla pacjenta będzie spożywanie posiłków z uczuciem lekkiego niedosytu niż nadmiernego przejedzenia się.
2. Spożywanie posiłków powinno odbywać się w pozycji siedzącej. Po spożyciu posiłku należy pozostać w pozycji półsiedzącej, siedzącej lub pospacerować przez co najmniej 10 minut. Pozwoli to zapobiec cofaniu się treści pokarmowej z żołądka do przełyku.
3. Posiłki należy jeść powoli, małymi kęsami, pamiętając o bardzo dokładnym przeżuwaniu każdego z nich (ok. 20 razy każdy kęs). Na każdy z posiłków powinno się przeznaczyć około 20-30 minut. Zaleca się zaniechać rozmów podczas posiłków, gdyż połykanie powietrza może przyczynić się do nadmiernego powstawania gazów.
4. **Jak najwięcej płynów należy przyjmować z pokarmami stałymi!** Pomiędzy posiłkami należy unikać wypijania jednorazowo obfitych porcji płynów, dozwolone jest dostarczanie ich często, ale małymi porcjami. Zaleca się unikać picia czystej wody, wskazane będą napoje izotoniczne robione samodzielnie w domu lub dostępne w sklepach spożywczych.
5. Należy zwracać uwagę na temperaturę spożywanych posiłków, powinny być
w temperaturze pokojowej (nie za gorące, ale też nie za zimne), gdyż taka temperatura nie spowoduje podrażnienia śluzówki przewodu pokarmowego.
6. Wprowadzanie nowych produktów do diety powinno odbywać się bardzo powoli, przy uważnej obserwacji tolerancji organizmu na dany produkt. Początkowo należy spożywać małe porcje, ale zwiększać ich częstotliwość. Nowe produkty, będące elementem rozszerzania diety należy wprowadzać średnio co 3 dni (dopuszcza się z rzadszą częstotliwością, ale nie częstszą) oraz obserwować reakcję organizmu pod kątem ewentualnych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego takich jak: wzdęcia, gazy, ból brzucha, zaparcia, biegunka. Jeśli wprowadzony produkt powoduje takie dolegliwości należy go wyeliminować z diety i spróbować wprowadzić ponownie za 2 tygodnie.
7. Zalecaną metodą przygotowywania potraw jest przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach ceramicznych bez dodatku tłuszczu. Należy wyeliminować smażenie oraz duszenie połączone z obsmażaniem.
8. Spożywane potrawy należy przygotowywać ze świeżych, naturalnych, jak najmniej przetworzonych produktów, obrabianych termicznie na krótko przed ich konsumpcją. Należy ograniczyć żywność wysokoprzetworzoną np.: gotowe sosy, zupki chińskie.
9. Wskazane jest dbanie o czystość naczyń, przyborów kuchennych i miejsc, gdzie przygotowywane są posiłki oraz higienę rąk podczas przygotowywania posiłków. Częstej wymianie powinny podlegać ściereczki i gąbki kuchenne. W ten sposób unika się przypadkowego zatrucia pokarmowego.
10. Pacjenci mający ileostomię jako źródło węglowodanów w diecie powinni wybierać czerstwe pieczywo pszenne, wafle ryżowe, płatki ryżowe/kukurydziane/owsiane błyskawiczne, ryż biały, pszenne makarony, ziemniaki, bataty, kaszę mannę, kuskus, bulgur i tapiokę.
11. Należy ograniczyć spożycie błonnika pokarmowego, a warzywa i owoce powinny być dokładnie obrane, pozbawione zdrewniałych części i gniazd nasiennych, a także poddane obróbce termicznej. W początkowym okresie warto sięgać po owoce i warzywa o działaniu zapierającym – marchew, bataty, dynia, pieczone jabłko, jagody, ziemniaki.
12. W pierwszych tygodniach po zabiegu operacyjnym zalecana jest rezygnacja z orzechów, nasion, a także picia kawy oraz alkoholu.
13. Wraz z dietą należy dostarczyć niezbędnych kwasów tłuszczowych wykazujących pozytywne działanie na organizm. Ich źródłem mogą być: miękkie margaryny roślinne, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany oraz ryby morskie.
14. Jako istotny element diety włączany do każdego z posiłków należy uwzględnić pełnowartościowe białko pochodzące z chudych gatunków mięs (np. królik, kurczak, indyk, cielęcina, chude części wieprzowiny), ryb (np. dorsz, flądra, sola, łosoś), jaj oraz mleka i jego przetworów.
15. Nie należy ograniczać spożywania soli w diecie. Jako przekąski można włączyć do diety słone paluszki, krakersy i chrupki kukurydziane.
16. Do produktów zjedzonych jednorazowo, w nadmiernej ilości oraz nieodpowiednio rozdrobnionych, mogących zablokować stomię zalicza się: skórkę jabłka, surową kapustę, selera, zieloną paprykę, kukurydzę, popcorn, kokos, suszone owoce, grzyby, oliwki, orzechy, białe włókna pomarańczy, ananas oraz nasiona.
17. Pewne produkty spożywcze mogą wywoływać określonego rodzaju dyskomfort (Tabela 2), dlatego powinno się je wyeliminować z diety, bądź ograniczyć w zależności od stopnia nasilenia dolegliwości.

*Tabela 2. Podział produktów spożywczych ze względu na ich pozytywny oraz negatywny wpływ na występowanie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego*

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkty powodujące nadmierną produkcję gazów** | **Produkty niwelujące nadmierną ilość gazów w jelicie** |
| * Sery pleśniowe,
* Warzywa o działaniu wzdymającym tj. brokuł, brukselka, kalafior, kapusta, kukurydza, por, cebula, czosnek, ogórek, rzodkiewka oraz nasiona roślin strączkowych – groch, fasola, soja, bób,
* Orzechy,
* Grzyby,
* Ostre przyprawy,
* Tłuste mięso,
* Guma do żucia, czekolada,
* Napoje gazowane, mięta, kawa,
* Alkohol, zwłaszcza piwo,
* Produkty smażone.
 | * Napar z mięty i/lub kopru włoskiego,
* Naturalne przyprawy – liść laurowy, lubczyk, szałwia, kardamon, cynamon,
* Jogurt naturalny, kefir, maślanka.
 |
| **Produkty powodujące nieprzyjemny zapach stolca** | **Produkty neutralizujące nieprzyjemny zapach stolca / gazów** |
| * Sery pleśniowe,
* Zbyt duże spożycie jaj,
* Przyprawy takie jak – curry, kmin rzymski, chili w proszku,
* Czosnek,
* Ryby, zwłaszcza konserwy rybne w oleju, w pomidorach, solone śledzie,
* Szparagi,
* Fasola, groch, bób, kapusta, cebula,
* Alkohol.
 | * Sok żurawinowy, żurawina, sok pomidorowy,
* Natka pietruszki, sałata,
* Borówka,
* Maślanka, kefir i jogurt naturalny,
* Węgiel aktywowany (1-2 tabletki), dodawany do worka stomijnego, może pomóc w redukcji nieprzyjemnego zapachu.
 |

*Opracowała: lic. Dietetyk Dominika Wzorek*

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