1. Przez minimum 2 tygodnie od opuszczenia oddziału szpitalnego należy zwrócić szczególną uwagę na stosowanie się do zasad diety lekkostrawnej. Wzbogacanie diety o produkty wymagające dłuższego okresu trawienia np.: obfitujące w błonnik
tj. surowe owoce i warzywa, produkty zbożowe pełnoziarniste, grube kasze, nasiona roślin strączkowych powinno mieć miejsce po upływie tego czasu stopniowo. Przejście z diety lekkostrawnej na dietę zawierającą większe ilości błonnika pokarmowego należy przeprowadzić w sposób sukcesywny mając na uwadze swój obecny stan zdrowia, pozwoli to uniknąć niepożądanych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.
2. Zalecana dieta lekkostrawna powinna jednocześnie obfitować w białko, zwłaszcza pełnowartościowe, którego źródłem są produkty pochodzenia zwierzęcego. 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.
3. Zalecane jest zjadanie posiłków w regularnych odstępach czasowych. W ciągu doby należy posiłki spożywać częściej, natomiast o mniejszej objętości. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Konieczne jest, aby pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu, uśredniając ilość do około 1,5-2l płynów na dobę. Przyjmowanie płynów powinno odbywać się powoli, małymi łykami. Wskazane jest wybieranie wody niegazowanej, naparu herbaty zielonej/czarnej, rumianku, hibiskusa, w ograniczonych ilościach kawy oraz mięty. W okresie chemioterapii należy wyeliminować napar z dziurawca ze względu na możliwość interakcji tego zioła z podawanym cytostatykiem.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. W diecie w początkowym okresie owoce i warzywa powinny być gotowane i dobrze rozdrobnione.
13. Wśród produktów spożywczych mogących zmieniać barwę stolca należy wymienić: szparagi, buraki, sos pomidorowy, lukrecję, truskawki, barwniki żywności oraz leki lub suplementy diety zawierające w swoim składzie żelazo.
14. 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.
15. Pewne produkty spożywcze mogą wywoływać określonego rodzaju dyskomfort (Tabela 1), dlatego powinno się je wyeliminować z diety, bądź ograniczyć w zależności od stopnia nasilenia dolegliwości.

*Tabela 1. 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*