



# DIETA U OSÓB ZE STOMIĄ

W zasadzie założenie stomii nie powoduje ograniczeń w jedzeniu i nie jest konieczne stosowanie specjalnej diety. Stomia nie jest chorobą, ale tolerancja różnych pokarmów po zabiegu jest sprawą indywidualną. Bezpośrednio po założeniu przetoki jelitowej pacjent powinien obserwować zachowanie swojego organizmu po wprowadzanych kolejno pokarmach (każdy nowy element diety należy wprowadzać pojedynczo do jadłospisu) i ustalić, które toleruje dobrze, a które powodują zaburzenia w czynności przewodu pokarmowego.

Najczęstszymi dolegliwościami trapiącymi osoby ze stomią są biegunki lub zaparcia stolca, a także głośnie oddawanie gazów o nieprzyjemnym zapachu. Często jednak dieta po zabiegu nie wymaga żadnych zmian o ile zachowywała zasady racjonalnego żywienia ludzi zdrowych.

## **JEŻELI POJAWIĄ SIĘ BIEGUNKI TZN. POWYŻEJ 4-6 WODNISTYCH STOLCÓW NALEŻY:**

- zwiększyć ilość płynów (gorzka herbata, napar z suszonych czarnych jagód),
- jeść biały chleb, sucharki,
- potrawy mączne, kluski itd.
- czekoladę, kakao na wodzie, banany, rodzynki,
- czerwone wino (rozcieńczone 1:1 woda przegotowana),
- biały ryż, kleiki ryżowe, ziemniaki.

## **NATOMIAST GDY CZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄ ZAPARCIA DO DIETY NALEŻY WPROWADZIĆ:**

- warzywa, sałatki, surówki -buraczki ćwikłowe,
- świeże i suszone owoce, orzechy,
- soki owocowe,
- chleb z grubo mielonej maki,
- kawę,
- otręby pszenne,
- grubo mielone siemię lniane.

## **NIEPRZYJEMNE ZAPACHY I ZWIĘKSZONE ILOŚCI GAZÓW ORAZ ICH GŁOŚNE ODDAWANIE MOŻE BYĆ SPOWODOWANE PRZEZ SPOŻYWANIE NASTĘPUJĄCYCH PRODUKTÓW:**

- rośliny strączkowe, kapusta, brukselka, szparagi, grzyby, pory, kapusta kiszona, cebula, kalafior, czosnek,
- ryby,
- jaja oraz ich przetwory,
- niektóre gatunki serów (najczęściej pleśniowe),



# DIETA U OSÓB ZE STOMIĄ

- ostre przyprawy,
- kawa i napoje zawierające kofeinę,
- napoje gazowane,
- drinki alkoholowe,
- niektóre sałatki.

## POMOCNE W POCHŁANIANIU ZAPACHU MOGĄ BYĆ;

- szpinak, sałata, pietruszka,
- borówka i sok z borówki,
- jogurt.

## Ogólne zasady żywieniowe dla osób ze stomią można sformułować następująco:

odżywiać się w sposób racjonalny i zdrowy, starając się unikać potraw tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych. W zależności od potrzeb stosować produkty i potrawy, które pomagają w pozbyciu się przykrych dolegliwości.