



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

**ZAL.21- P-Q-Ż-09**

## **DIETA PRZY STOMII**

### **1-6 tygodni po zabiegu:**

- Posiłki w temperaturze pokojowej
  - Małe objętości posiłków
  - Wszystkie potrawy powinny być posolone
  - Stosowanie płynów bogatych w elektrolity:
    - √ mocna czarna herbata
    - √ napar z hibiskusa
    - √ bulion na wywarze mięsno-warzywnym mocno posolony
    - √ napar z czarnych jagód
    - √ sok pomidorowy rozwodniony
    - √ gotowe preparaty: gastrolit, orsalit
  - Zalecane produkty węglowodanowe: pieczywo pszenne, wafle pszenne, chrupki kukurydziane, słone paluszki i krakersy, kasza manna, płatki owsiane błyskawiczne, kasza kukurydziana, ziemniaki, mąka ziemniaczana, tapioka, siemię lniane
  - Zalecane źródła białka: jaja gotowane na twardo lub jajecznicza na parze, chude mięso i ryby, żelatyna
  - Źródła tłuszczów: masło, masło orzechowe, oleje roślinne,
  - Warzywa: gotowane ziemniaki, marchew, bataty, dynia, cukinia, kabaczek, pietruszka, buraczki
  - Owoce: jabłka, banany, czarne jagody, morele, brzoskwinie,
- 
- Dieta powinna zawierać łatwostrawne produkty, w większości obrobione termicznie. Ilość błonnika została ograniczona do 20-25g/ dobę.
  - Ze względu na pochorobowy spadek masy ciała, w diecie powinna znaleźć się duża ilość pełnowartościowego białka zwierzęcego (mięso, ryby, nabiał, jaja) oraz łatwostrawne tłuszcze (oliwa, masło).
  - Posiłki należy spożywać 5-6 razy dziennie o stałych porach. Ważne jest aby odstępy czasowe wynosiły ok 3-4 godzin.

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,  
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87  
[www.su.krakow.pl](http://www.su.krakow.pl)



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

- Posiłki powinny być niewielkie. W razie wystąpienia uczucia pełności, posiłek można rozdzielić na dwie części i tym samym zwiększyć ilość posiłków.
- Najlepszym sposobem przygotowania potraw będzie: gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie w piekarniku.
- Do obróbki termicznej zalecane tłuszcze to olej ryżowy, olej z pestek winogron lub rzepakowy. Na zimno: oliwa z oliwek, olej lniany, masło. Oleje można stosować zamiennie, w zależności od własnych preferencji smakowych.
- W diecie powinna znaleźć się również odpowiednia podaż wody, ok. 1-1,5 litra na dzień. Można dodatkowo spożywać herbatę, domowe soki do herbaty, soki a'la kubuś. W przypadku wystąpienia biegunki (duża objętość płynu w worku stomijnym **>1000 ml/ dobę**) należy zwiększyć ilość wypijanych płynów.
- Produkty takie jak: makaron, kasza i ryż powinny być dobrze ugotowane, nigdy al dente.
- Warzywa i owoce nie powinny być spożywane na surowo, polecam formę gotowaną, sparzone lub podpieczone w piekarniku. Pacjent może spożyć ogórka po obraniu go ze skórki i wycięciu pestek.
- Dietę można wspomagać odżywkami. Zalecane są:
  - Nutridrink protein,
  - Fresubin Protein Energy,
  - Cubitan,
  - Resource protein

Preparaty odżywcze można stosować zamiennie, w zależności od preferencji pacjenta. Chory może spożyć maksymalnie 5 odżywek dziennie. Każda z nich powinna być wypijana w spokoju, przez około 1h. Odżywka wypita zbyt szybko może spowodować wzdęcia i biegunkę. Długi czas spożywania przyczynia się również do lepszego wchłaniania preparatu.

- Pacjenci ze stomią nie powinni pić przez słomkę, żuć gumy, popijać posiłków, rozmawiać w trakcie jedzenia, ponieważ może to nasilać dolegliwości
- Spożycie produktów takich jak: jaja, czosnek, szparagi, cebula, por mogą powodować nieprzyjemny zapach z worka stomijnego i jest to proces naturalny.

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,  
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87  
[www.su.krakow.pl](http://www.su.krakow.pl)



**SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE**

- W pomocy redukcji nieprzyjemnego zapachu warto wypróbować: sok pomidorowy, pietruszkę, zieloną sałatę, nabiał, sok żurawinowy
- Produkty takie jak: buraki, szparagi, truskawki, sos pomidorowy i suplementy żelaza mogą powodować zmieniony kolor stolca

**PRODUKTY DOZWOLONE**

**PIECZYWO I PRODUKTY ZBOŻOWE:** pieczywo jasne, weka, chałka zdobna, drobne kasze: manna, kukurydziana, krakowska, jęczmienna, ryż biały, basmati, makarony pszenne, płatki kukurydziane, płatki jaglane, płatki ryżowe.

Nie ma konieczności stosowania pieczywa czerstwego.

**WARZYWA:**

w formie gotowanej: marchew, cukinia, pietruszka, pomidory, seler, kalafior i brokuł (kwiat-łodygi są ciężkostrawne), buraki, dynia, szpinak,

na surowo: sparzony pomidor bez skórki, ogórek bez skórki i pestek

**MIESO I RYBY:**

mięso chude: królik, wołowina, cielęcina, kurczak, indyk

ryby chude: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz chude

wędliny: polędwica, szynka drobiowa

**OWOCE:** wszystkie w formie gotowanej

**OLEJE:** rzepakowy, lniany, z pestek winogron, z pestek dyni, z wiesiołka, ryżowy, oliwa z oliwek

**NABIAŁ:** twarogi chude, serki wiejskie, kefir, jogurt naturalny, mleko **bez laktozy!**

**NAPOJE:** woda, herbata, soki a'la kubus, domowe gotowane soki owocowe

W razie dolegliwości z przewodu pokarmowego: herbatka koperkowa, napar z rumianku.

**PRZYPRAWY:** papryka słodka, sól, pieprz, cynamon, kurkuma, zioła prowansalskie, bazylija, oregano



**SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE**

Przyprawy powinny być stosowane w ilości, która zapewni dobry smak potrawy. Nie powinny powodować palącego uczucia ostrości w ustach i przełyku.

**CUKIER I SŁODYCZE:** miód, dżemy brzoskwiniowe i morelowe, przeciery owocowe, kompoty, galaretki, biszkopty, herbatniki, suche ciasta: piernik, babka, sernik, szarlotka

**ZUPY:** jarzynowa, krupnik z tolerowaną kaszą, pomidorowa, barszcz czerwony, brokułowa, kalafiorowa, zupy krem, rosół

Wszystkie zupy powinny być gotowane na łagodnych, nie tłustych wywarach mięsnych. Zup nie należy zagęszczać mąką.

**SOSY:** o smaku łagodnym zaprawiane śmietanką masłem lub żółtkiem, sos potrawkowy, koperkowy, majerankowy, pietruszkowy, pomidorowy

**JAJA:** gotowane na miękko, na twardo, jajecznicza na niewielkiej ilości tłuszczu

**PRODUKTY NIEDOZWOLONE**

**PIECZYWO I PRODUKTY ZBOŻOWE:** pieczywo żytnie bardzo świeże, grube kasze: pęczak, gryczana, makarony razowe

**WARZYWA:** warzywa zasmażane, konserwowane octem, wszystkie odmiany kapusty, szczypior, cebula, brokuły, kalafior, rośliny strączkowe,

**RYBY/ MIESO:**

mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęś, kaczka

ryby tłuste: węgorz, halibut

wędliny tłuste: pasztetowa, mortadela, mięsa i wędliny wędzone, konserwy

**OLEJE:** smalec, margaryna

**NAPOJE:** alkoholowe, gazowane i słodzone np. cola, sprite, soki z kartonu

**INNE:** majonez, panierki, fast foody

**NABIAŁ:** sery topione, sery pleśniowe



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

**UWAGA!**

Produkty takie jak:

- Fasola
- Kapusta
- Suszone owoce
- Kukurydza
- Popcorn
- Kleik ryżowy
- Kisiel
- Budyń

Mogą powodować zatykanie się stomii i są zakazane!