

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W PRZYPADKU BIEGUNEK/ ZAPARĆ DLA PACJENTÓW Z WYŁONIONĄ STOMIĄ

Zalecenia żywieniowe w przypadku biegunek:

- W pierwszej kolejności unikaj pokarmów gorących, najlepiej jedz posiłki letnie lub chłodne.
- Wyłącz z diety pokarmy i napoje drażniące takie jak: słodczyce, ostre przyprawy, napoje gazowane, suszone owoce, sok jabłkowy i gruszkowy, warzywa kapustne i cebulowe oraz nasiona roślin strączkowych.
- Surowe warzywa i owoce zamień na gotowane.
- Sorbitol, który znajduje się m/in. w gumach do żucia, galaretkach, dżemach i słodczykach jest środkiem przeczyszczającym, dlatego staraj się unikać tych pokarmów.
- Spokojnie możesz jeść składniki wchodzące w skład diety o przekornej nazwie BRAT, gdzie B oznacza banany mało dojrzałe, R to ryż biały, A – jabłka (apple) pieczone/gotowane, T – tosty pszenne.
- Ogranicz produkty zawierające duże ilości:
 - Błonnik pokarmowego (kasze gruboziarniste, pełnoziarniste pieczywo, surowe owoce i warzywa ze skórką);
 - Cukru (wyroby cukiernicze, słodczyce, słodkie przekąski);
 - Tłuszczu (tłuste mięsa, potrawy smażone).
- Podobnie jak w przypadku zaparć zwiększ ilość spożywanych płynów, aby wyrównać straty wody. Pij co najmniej 8 szklanek płynów dziennie między posiłkami. Najlepiej sprawdzą się: woda mineralna, napar z czarnych jagód, napar z lipy, napar z nagietka, kakao naturalne na wodzie, mocna czarna herbata, chude buliony warzywne.
- Zwiększ spożycie produktów bogatych w potas: głównie gotowane warzywa i owoce, a także banany, ziemniaki, szpinak, morele, marchew.
- Do ustąpienia objawów czasowo zmniejsz ilość spożywanych produktów mlecznych lub zamień je na produkty bez laktozy (jeśli dobrze je tolerujesz).
- W trakcie wystąpienia biegunek zaleca się stosowanie elektrolitów i probiotyków (po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem).

Zalecenia żywieniowe w przypadku zaparc:

- Zwiększ podaż ciepłych płynów do 2,5-3l na dobę (10-12 szklanek).
- Stopniowo włącz do swojej diety większe ilości błonnika pokarmowego, który znajdziesz w surowych owocach i warzywach, domowych sokach warzywnych i owocowo-warzywnych z naturalnym osadem i miąższem, grubych kaszach, płatkach owsianych oraz w pełnoziarnistych produktach.
- Regularnie spożywaj fermentowane napoje mleczne (kefiry, maślanki, jogurty naturalne).
- W okresie występowania zaparc unikaj produktów zapierających i tych które są wolno trawione tj. dania smażone, groch, fasola, szparagi, orzechy, grzyby, białe pieczywo, mąka ziemniaczana, ryż biały, suszone czarne jagody, gotowane jabłka, banany, gotowana marchew, dynia, słodczyce, desery, ciasta.
- Dobrym rozwiązaniem będzie dodawanie niewielkiej ilości olejów roślinnych do gotowych potraw.
- Zwiększ aktywność fizyczną – pobudzi to Twoje jelita do pracy. Pamiętaj, że aktywność powinna być dopasowana do Twoich możliwości.
- Niekiedy może dojść do zablokowania stolicy w skutek niepełnego strawienia spożywanych pokarmów. Osoby z ileostomią szczególnie powinny uważać na produkty zwiększające ryzyko jej zablokowania. Należą do nich: ogórek, kokos, orzechy, seler, kapusta, grzyby, ananas, oliwki, zielona papryka, suszone owoce, białe części pomarańczy, kukurydza.

Opracowanie z dn. 19.02.2024
Dominika Chwiałkowska
dietetyk SPWSZ

Literatura:

Jarosz M.: Żywnie chorych ze stomią. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2007