

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW PO RESEKCJI JELITA Z WYŁONIONĄ KOLOSTOMIĄ W OKRESIE POOPERACYJNYM I REKONWALESCENCJI

Postępowanie dietetyczne

- zalecana jest dieta łatwostrawna,
- wskazane jest regularne spożywanie większej ilości posiłków, w małych objętościach (5 – 6 razy dziennie)
 - ⇒ zaleca się jedzenie w spokoju, bez pośpiechu oraz bez rozmów w trakcie przeżuwania pokarmów,
 - ⇒ kęs należy dokładnie rozgryźć lub spożywać pokarmy dokładnie rozdrobnione,
- **bezwzględnie wyklucza** się napoje gazowane i alkoholowe, produkty i potrawy tłuste, smażone, pieczone w tradycyjny sposób, wzdymające (strączkowe, bób, kapusta, czosnek, por, cebula, szparagi, gruszki, czereśnie), ostro przyprawione, słodczy (zwłaszcza czekolada, cukierki, ciastka w czekoladzie, ciasta francuskie, pączki, faworki),
- wskazane jest wypijanie dostatecznej ilości płynów (ok. 2 litry dziennie), jako czynnika zapobiegającego zaparciom, a w przypadku występowania biegunek 3 litry lub więcej, aby nie dopuścić do odwodnienia organizmu,
- ogranicza się spożycie produktów bogatych w błonnik pokarmowy. W tym celu zaleca się:
 - ✓ dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców,
 - ✓ obieranie, gotowanie warzyw i owoców,
 - ✓ przecieranie produktów przez sito i miksowanie,
 - ✓ podawanie przecierów i soków,
 - ✓ stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych (jasne pieczywo i drobne kasze).
- **po zabiegach na jelicie grubym czasem występuje czasowa nietolerancja laktozy, dlatego w okresie pooperacyjnym (ok. 2-4 tygodni) zaleca się wyeliminowanie mleka i śmietanki, zastąpienie ich przetworami produktami mlecznymi bez laktozy tj.: jogurtem, serem białym lub napojami roślinnymi/wegańskimi,**
- wskazane jest ograniczenie produktów zawierających cukry rafinowane: cukier, słodczy, słodkie i tłuste ciasta, wysokosłodzone dżemy, syropy owocowe,
- w początkowym okresie rekonwalescencji zaleca się:
 - **wyłączenie** z diety produktów zawierających duże ilości błonnika nierozpuszczalnego: *otręby pszenne, pieczywo razowe, grube kasze, ciemny ryż, surowe warzywa i owoce ze skórką i pestkami, owoce suszone, orzechy, migdały,*
 - **zwiększenie** w diecie produktów zawierających błonnik rozpuszczalny w postaci pektyn: *marchew gotowana, dynia, banany, jabłka gotowane,*
- zaleca się zwiększenie w diecie produktów zawierających pełnowartościowe białko: **chude gatunki mięsa** (*drób bez skóry, cielęcina, królik*), **ryby, jaja, chude wędliny** (*bez środków konserwujących*), **sery twarogowe** (*bezlaktozowe lub laktozowe, jeżeli pacjent toleruje*),
- potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze. Można również stosować duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu na patelni do smażenia beztłuszczowego, oraz pieczenie w pergaminie, rękawie do pieczenia, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie (elektryczny grill);
 - smażenie, pieczenie w sposób tradycyjny jest całkowicie zabronione - nasiąknięta tłuszczem potrawa jest ciężkostrawna,
 - jajecznicę można przygotować na parze z użyciem masła lub oleju,
 - dozwolone tłuszcze to oleje roślinne, np.: lniany, z orzechów włoskich, z awokado, rzepakowy, z kielków pszenicy, oliwa z oliwek oraz masło.

- ⇒ Tłuszcze zaleca się podawać do gotowych potraw na surowo,
- zaleca się warzywa gotowane, a po kilku miesiącach można rozszerzać dietę o drobno starte surówki np. z marchwi i jabłka z olejem,
- owoce jagodowe w początkowej rekonwalescencji są dozwolone w formie kompotów, wywarów,
- obowiązuje **zakaz** spożywania alkoholu,
- wskazane jest spożywanie napojów osłaniających (rumianek, cedzony napar z siemienia lnianego, koper włoski),
- każdy nowy produkt należy wprowadzać osobno, w odstępach 2-3 dniowych, w niewielkich ilościach, a następnie obserwować jak reaguje na nie przewód pokarmowy
 - ⇒ w przypadku złej tolerancji produktu (nudności, wzdęcia brzucha, kurczenie, przelewanie) można powtórzyć próbę po kilku dniach, zanim dany produkt zostanie wyeliminowany z diety.
- **w przypadku współistniejącej cukrzycy**, produkty takie jak cukier, miód, wysokosłodzone dżemy, syropy owocowe, bardzo słodkie owoce i soki, należy z diety wykluczyć, a mleko i masło podawać w ograniczonych ilościach. Pacjenci chorujący na cukrzycę powinni bezwzględnie skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem celem jak najszybszego rozszerzenia diety po zabiegu,
- w okresie pooperacyjnym (przez ok. 6 tygodni) unikamy drobnych pestek i ziaren – drobnopestkowych owoców, jak maliny, borówki, jeżyny, itp.,
- w miarę możliwości pacjenta, po ok. 4 – 6 tygodniach należy rozpocząć rozszerzanie diety, celem uniknięcia zaparć.

NALEŻY PAMIĘTAĆ:

Produkty nasilające produkcję gazów jelitowych: fasola, soja, kapusta, napoje gazowane, kalafior, ogórek, mleko, orzechy, cebula, rzodkiewka, alkohol

Produkty powodujące nieprzyjemny zapach ze stonii: szparagi, fasola, kapusta, cebula, czosnek, jaja, ryby, ostre i pikantne sery

Produkty łagodzące nieprzyjemny zapach ze stonii: żurawina, natka pietruszki, jogurt naturalny, sok pomidorowy, sok pomarańczowy

POSTĘPOWANIE PRZY WYSTĄPIENIU BIEGUNKI

Wyeliminować:

- mleko i produkty mleczne,
- pokarmy wywołujące fermentacje w jelitach: miód, słodycze, syropy owocowe, soki (jabłkowy, winogronowy, gruszkowy), dżemy, śliwki suszone,
- duże ilości tłuszczów,
- kawę naturalną.

Wprowadzić:

- ryż biały, drobne kasze – manna, perłowa,
- mąkę ziemniaczaną - w postaci kisielu,
- suchary (*dla cukrzyków suchary bez cukru*), pieczywo tostowe, kawiorek,
- 3-4 l płynów (woda mineralna lub czarna herbata bez cukru),
- napar z suszonych czarnych jagód,
- gotowana marchew, dynia, gotowane lub pieczone jabłko.

POSTĘPOWANIE PRZY WYSTĄPIENIU ZAPARĆ

W początkowym okresie rekonwalescencji zaleca się:

- picie 2,0 - 2,5l wody mineralnej niegazowanej,**
- podawać do potraw surowe masło i oliwę z oliwek,
- ciepłe i gorące napoje,
- jogurt naturalny, kefir, maślankę,
- kompot z suszonych śliwek (5-6 sztuk suszonych śliwek zalewamy na noc ciepłą wodą i zjadamy następnego dnia rano razem z powstałym kompotem),
- płatki owsiane (owsianka),
- eliminację produktów zapierających: kluski, kasza manna, ryż biały, mąka ziemniaczana, niedojrzałe banany, suche pożywienie.

Tab. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanej ilości i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej po resekcji części jelita grubego.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Kawa zbożowa słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe i warzywne - pasteryzowane, woda mineralna niegazowana	Chude mleko (do 2% tłuszczu), jogurty, kefir, maślanka - <i>zależy od indywidualnej tolerancji</i>	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, woda gazowana, napoje gazowane typu cola, pepsy, tłuste mleko, tłusta śmietanka, śmietanka kremowa
Pieczywo	Chleb pszenny, bułka pszenna, rogalce i bułki maślane	Pieczywo graham (<i>wprowadzić po kilku tygodniach, zależy od tolerancji</i>), drożdżowe (<i>bez dodatków</i>), chałka	Chleb żytni świeży, razowy, pieczywo chrupkie, pieczywo z otrębami, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem ziaren słonecznika i (lub) soi (całe nasiona)
Dodatki do pieczywa	Masło, mięso gotowane, chude wędliny drobiowe, połędwica z kurczaka lub indyka, chuda szynka, pasta z gotowanego chudego mięsa i warzyw, pasta z ryb, mięso i ryby w galarecie	Twaróg półtłusty lub chudy, homogenizowany - jeżeli jest tolerancja ; pasta z jaj gotowanych, jaja na miękko, jajecznica, marmolada	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztetowa, kiszka, smalec, ostre i tłuste sery żółte, ser „Feta”, sery pleśniowe (Brie, Camembert), ser smażony, duża ilość jaj, produkty wędzone
Zupy i sosy	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, ryżowa, krupnik, barszcz czerwony czysty, koperkowa, pomidorowa, podprawiane mąką. <u>Sosy łagodne</u> : koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe.	Chudy rosół z cielęciny lub drobiu, zupy zaprawiane mąką i śmietanką, zaciągane żółtkiem - jeżeli jest tolerancja nabiału .	Tłuste zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane dużą ilością śmietany, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, buliony; <u>Sosy tłuste zawiesiste</u> : cebulowy, grzybowy,

			chrzanowy, musztardowy, śmietanowy, majonezowy
Dodatki do zup	Bułka pszenna, grzanki pszenne, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron drobny	Kluski francuskie	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak - bez skóry; chude ryby np.: sandacz, dorsz, szczupak, lin, pstrąg, morszczuk, mintaj, potrawy gotowane, pulpety, potrawki	Chuda wołowina, schab, polędwica; potrawy w postaci duszonej bez obsmażenia na tłuszczu, pieczone w pergaminie lub rękawie do pieczenia	Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, gęsi kaczka; tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga; potrawy smażone, pieczone w sposób tradycyjny; wędzony drób, ryby i inne mięsa; mięsa i ryby marynowane, wędzone, peklowane
Potrawy mięsne i półmięsne	Risotto z sosem, makaron nitki z mięsem, leniwe pierogi - przy tolerancji sera , kluski biszkoptowe	Zapiekanki z kasz, warzyw i chudego mięsa, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu; placki ziemniaczane, kotlety ziemniaczane, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Oleje roślinne tłoczone na zimno dodawane do gotowych potraw: lniany, z orzechów włoskich, z awokado, rzepakowy, z kiełków pszenicy, oliwa z oliwek; masło (prawdziwe, o zawartości tłuszczu minimum 82%)		Smalec, lój, słonina, boczek, margaryny twarde (np. Palma, Kasia itd.), śmietana kremowa, śmietana 30% tłuszczu
Warzywa	Młode, soczyste ugotowane w wodzie, na parze: marchew, dynia, kabaczek, cukinia, seler, pietruszka, pomidory bez skórki; purée, musy, soki pasteryzowane, warzywa oprószone	Brokuł (różyczki), szpinak, buraki, sałata zielona, cykoria, kalafior (różyczki), gotowana kapusta pekińska, bardzo drobno starte surówki np. z marchewki, selera	Suche nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, cebula, czosnek, ogórki, brukiew, rzodkiew, rzepa, kalarepa w postaci grubo startych surówek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, pieczone, purée z dodatkiem masła lub oleju		Smażone z tłuszczem, frytki, chipsy
Owoce	Jabłka, brzoskwinia, morela - pieczone lub gotowane, banan	Owoce jagodowe, mango, awokado, melon - ugotowane i przetarte (lub w formie kompotów)	Wszystkie niedojrzałe, surowe oraz czereśnie, gruszki, daktyle, winogrono, grejpfrut, owoce

			marynowane, konserwowe, orzechy, migdały
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki owocowe, suflety, przeciery owocowe	Ciasto biszkoptowe, herbatniki, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, torty, czekolady nadziewane, batony, chałwa, lody i desery czekoladowe z dodatkiem bakalii lub orzechów, słodycze zawierające kakao, orzechy, mak
Przyprawy	Łagodne: natka pietruszki, koperek, majeranek, sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cynamon, wanilia, melisa	Sól, słodka papryka, tymianek, estragon, bazylija, kminek mielony, cukier	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, chrzan, musztarda, ketchup, gorczyca, gałka muszkatołowa

Z uwagi na fakt, że najczęstszym problemem pacjentów z kolostomią są zaparcia, należy w miarę możliwości dość szybko rozszerzać dietę (po okresie ok. 4-6 tygodni, bez powikłań).

W tym celu należy powoli włączać do diety surowe warzywa i owoce, a także produkty zbożowe z pełnego ziarna, będące źródłem błonnika pokarmowego.

Postępowanie dietetyczne:

- dieta powinna być urozmaicona, bogata w witaminy i składniki mineralne pochodzące ze świeżych naturalnych produktów (*warzywa, owoce, mleko i produkty nabiałowe, produkty zbożowe pełnoziarniste, ryby, chude mięso i drób*),
- wskazane jest regularne spożywanie 4-5 posiłków, w umiarkowanej ilości o stałych porach dnia,
 - ⇒ należy jeść wolno i dokładnie przeżuwać pokarm
- zaleca się dostateczną podaż płynów: **ok. 2 litrów dziennie** (jako czynnika zapobiegającego utrudnieniu pasażu treści pokarmowej, a w przypadku występowania biegunek 3 litrów lub więcej, aby nie dopuścić do odwodnienia organizmu)
 - ⇒ niewskazane jest spożywanie napojów przed oraz w trakcie jedzenia,
 - ⇒ zaleca się pić około 20-30 minut po posiłku.
- wskazane jest ograniczenie spożycia tłuszczów i słodczy:
 - ⇒ wyeliminowanie z diety tłuszczów zwierzęcych tj. smalcu, słoniny, łoju, boczku,
 - ⇒ wprowadzenie do diety tłuszczów roślinnych w formie olejów tłoczonych na zimno: lnianego, z orzechów włoskich, rzepakowego, z awokado, z kiełków pszenicy oraz umiarkowanej ilości masła.
- **wskazane** jest gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w pergaminie, rękawie do pieczenia lub naczyniu żaroodpornym, duszenie,
- zalecana jest eliminacja potraw i produktów bogatych w konserwanty i sztuczne barwniki,
- należy dbać o utrzymanie prawidłowej masy ciała,
- zalecane są produkty zmniejszające ilość tworzących się w jelitach gazów, likwidujące ich przykry zapach oraz korzystnie wpływające na formowanie się stolca, zwłaszcza: **jogurt naturalny, kefir, maślanka**,
- należy szczególnie unikać:
 - alkoholu (bezwzględnie piwa),
 - napojów gazowanych i wody gazowanej,
 - nadmiernej ilości owoców i warzyw zwłaszcza gazotwórczych (kapusta, cebula, groch, szparagi, fasola, bób),
 - produktów i posiłków bogatotłuszczowych, tzn. tłustego jedzenia,

- dużej ilości słodyczy (zwłaszcza czekolady, cukierków i ciastek w czekoladzie),
- nadmiernej ilości jaj,
- ostrych przypraw (potrawy powinny być łagodne, doprawiane niewielką ilością przypraw),
- potraw smażonych, pieczonych oraz duszonych z dużą ilością tłuszczu,
- potraw wzmagających perystaltykę jelit (np. duże ilości pieczywa razowego, grubych kasz, potraw słonych).