

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW PO RESEKCJI JELITA
Z WYTWORZENIEM ILEOSTOMII**

Dieta uzależniona jest od długości oraz funkcjonalności pozostałego po zabiegu jelita cienkiego.

- I. W przypadku, gdy resekcja jelita jest rozległa (pozostało mniej niż 100-120 cm sprawnie funkcjonującego jelita) zalecane jest żywienie pozajelitowe.
- II. W przypadku, gdy po zabiegu pozostało więcej niż 100-120 cm sprawnie funkcjonującego jelita, ale stomia wydziela w ciągu doby 1500 ml lub więcej płynnej treści pokarmowej – należy stosować dietę silnie zapierającą – ubogoresztkową, bezlaktozową, z ograniczeniem przyjmowanych płynów do 600 – 1000 ml na dobę.
- III. W przypadku gdy po zabiegu pozostało więcej niż 100-120 cm sprawnie funkcjonującego jelita, a stomia wydziela w ciągu doby mniej niż 1500 ml i każdego dnia obserwuje się zagęszczanie treści jelitowej oraz zmniejszenie wydzielania – zalecana jest dieta ubogoresztkowa ze stopniowym jej rozszerzaniem, a ilość wypijanych płynów jest zależna od dobowego bilansu płynów.

Rodzaj stosowanej diety należy omówić z lekarzem prowadzącym oraz dietetykiem w trakcie pobytu w szpitalu (przed włączeniem samodzielnie przygotowywanych posiłków)!

**ZALECENIA DIETETYCZNE
W POCZĄTKOWYM OKRESIE REKONWALESCENCJI
(treść pokarmowa jest płynna)**

Postępowanie dietetyczne:

- wskazane jest spożywanie 5-8 posiłków dziennie, regularnie, w określonych godzinach i w niewielkich objętościach
 - ⇒ ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem,
 - ⇒ przerwy pomiędzy posiłkami powinny być uzależnione od ich ilości i nie powinny przekraczać 3h,
 - ⇒ zaleca się jedzenie w spokoju, bez pośpiechu oraz bez rozmów w trakcie przeżuwania pokarmów,
 - ⇒ kęs należy dokładnie rozgryźć - przeżuwać jedzenie ok. 30 razy.
- bezwzględnie należy wykluczyć produkty i potrawy tłuste, smażone, pieczone w tradycyjny sposób, wzdymające, ostro przyprawione, słodyczne, dżemy, miody, soki owocowe, słodzone napoje,
- produkty i posiłki powinny być świeże, przygotowane z żywności nieprzetworzonej,
- ogranicza się spożycie produktów bogatych w błonnik pokarmowy, a więc surowych warzyw i owoców (wyjątek to niedojrzały, lekko zielony banan) oraz produktów z pełnego ziarna – pełnoziarnistego pieczywa, grubych kasz, razowego makaronu i brązowego ryżu.

W tym celu zaleca się:

- ✓ dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców, np.: marchew, jabłko, morela,
- ✓ obieranie, usuwanie gniazd nasiennych, gotowanie lub pieczenie warzyw i owoców,
- ✓ przecieranie produktów przez sito i miksowanie,
- ✓ usuwanie pestek (np. z pomidorów),
- ✓ stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych: np.: chleb pszenny, kaszka manna, kasza jaglana, kasza jęczmienna perłowa, kasza kuskus, biały ryż, drobne makarony pszenne, suchary,
- zastosowanie mają potrawy dokładnie rozdrobnione, spulchnione przez dodatek ubitej piany z jaja, namoczonej bułki, gotowane w „łaźni wodnej”
 - ✓ zalecanie są galaretki, musy - zestalone żelatyną,
 - ✓ potrawy mączne rozklejone, np. ryż z jabłkami, zupy z rozgotowanymi cienkimi makaronami lub lanymi kluseczkami,

- potrawy można przyprawić łagodnymi przyprawami (tabela poniżej),
- każdy nowy produkt należy wprowadzać pojedynczo, w odstępach 2-3 dniowych, w niewielkich ilościach, a następnie obserwować reakcję przewodu pokarmowego
 - ⇒ w przypadku złej tolerancji produktu (nudności, wzdęcia brzucha, kurczenie, przelewanie, biegunki) eliminujemy dany produkt na mniej więcej tydzień i ponownie próbujemy wprowadzić do diety.
- potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, pieczenia w pergaminie, rękawie do pieczenia, w naczyniach żaroodpornych zamkniętych:
 - w umiarkowanej ilości dozwolone są tłuszcze takie jak np.: olej lniany, z orzechów włoskich, rzepakowy, z awokado, z kiełków pszenicy, oliwa z oliwek itp. Należy pamiętać, że do przygotowywania potraw na ciepło – gotowanie, pieczenie – należy stosować wyłącznie olej rzepakowy, natomiast pozostałe oleje powinny być wykorzystywane do przygotowywania potraw na surowo,
 - zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z chudego mleka bez laktozy i mąki lub wody i mąki,
 - nie stosuje się zasmażek.
- **W przypadku ileostomii należy zwrócić szczególną uwagę na ilość wypijanych płynów**
 - w przetokach wysokowydzielających (stomia wydziela więcej niż 1500 ml płynnej treści na dobę) zaleca się ograniczenie przyjmowanych płynów do 600-1000 ml na dobę, przy czym można wypijać jedynie płyny zapierające, bogate w garbniki i elektrolity, a więc: mocna czarna herbata bez cukru, napar z czarnych jagód, napar z hibiskusa, kakao na wodzie bez cukru, bulion mięsno-warzywny dobrze posolony, doustne płyny nawadniające (elektrolity), woda mineralna wysokozmineralizowana.
 - ☒ nie wypijamy: wody źródlanej, kawy naturalnej, słodzonych napojów, herbat zielonych, herbat czerwonych, herbat ziołowych,
 - w przypadku wysokowydzielających ileostomii zalecane jest dodatkowe dosalanie potraw na talerzu lub włączanie do diety słonych przekąsek,
 - ważne jest prowadzenie bilansu płynów – różnica pomiędzy wypijanymi i wydalanymi płynami w ciągu dnia – jeśli wydzielenia do stomii zmniejsza się, a treść staje się bardziej grudkowana, papkowata – należy stopniowo zwiększać ilość wypijanych płynów.
- **Po wyłonieniu ileostomii należy bardzo ostrożnie wprowadzać produkty mleczne – często występuje okresowa nietolerancja laktozy, czyli cukru mlecznego.**

W pierwszym okresie po zabiegu należy unikać surowego mleka, a wprowadzanie produktów mlecznych należy rozpocząć od małych ilości chudego twarogu bez laktozy i jogurtu naturalnego bez laktozy – każdy produkt wprowadzamy pojedynczo i obserwujemy reakcję – pojawienie się biegunki (zwiększenie ilości treści pokarmowej w worku stomijnym) oznacza nietolerancję, należy wówczas wykluczyć dany produkt z diety na okres około tygodnia i spróbować wprowadzić go ponownie. Po 2 tygodniach od zabiegu można wprowadzić mleko bez laktozy jako składnik posiłków – kaszka manna na mleku, budyń, biały ryż na mleku – są to posiłki bogate w białko zwierzęce, odżywcze, a jednocześnie zapierające. Po miesiącu od zabiegu można spróbować wprowadzić do diety tradycyjny chudy twaróg i jogurt naturalny.

Tab. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanej ilości i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej wysokobiałkowej z ograniczeniem tłuszczu, cukrów rafinowanych, włókien kolagenowych i błonnika w postaci surowej.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Woda wysokozmineralizowana, mocna herbata czarna, napar z czarnych jagód, napar z hibiskusa	Kefir 1,5 - 0,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, chude mleko do 2% - <i>tylko przy tolerancji produktów mlecznych</i>	Alkoholowe , płynna czekolada, kawa naturalna, mleko pełnotłuste, zbyt kwaśne przetwory z mleka, woda gazowana, napoje gazowane, pepsy, coca-cola, mleko świeże tłuste, szczególnie duże ilości, napoje słodzone
Pieczywo	Chleb pszenny jasny, czerstwy, sucharki pszenne, pieczywo solone	Bułki pszenne bez maku i ziaren, biszkopty ze zmniejszoną zawartością cukru	Chleb żytni świeży, razowy, pieczywo chrupkie, z otrębami, z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu
Dodatki do pieczywa	Jogurt naturalny bez laktozy, chudy twaróg bez laktozy – sprawdzić tolerancję, serek grani bez laktozy, wędliny drobiowe gotowane lub pieczone, pieczone ryby, jaja gotowane, pasty: z mięsa drobiowego gotowanego, z ryb gotowanych, z jaj	Masło, chude wędliny gotowane i pieczone, mięso i ryby w galarecie	Pikantne, tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, kiszka, smalec, ostre i tłuste sery żółte, topione, smażone, ser „Feta”, ser typu „Fromage”, sery pleśniowe (np. Brie, Camembert); sery i wędliny wędzone, jaja gotowane na twardo, jaja smażone, nadmiar żółtek, marmolada, miód
Zupy i sosy	Zupy kremy z delikatnych warzyw: marchew, seler, pietruszka, dynia, cukinia, kabaczek, ziemniaki, bataty, rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczane, krupnik na drobnej kaszy, podprawiane mąką, zupy czyste. <u>Sosy łagodne</u> : koperkowy, pietruszkowy, warzywny, pomidorowy, potrawkowy	Chudy rosół z fileta z kurczaka	Zupy tłuste, z nasion roślin strączkowych, kapustnych, cebulowych, zasmażane, pikantne, zaprawiane kwaśną śmietaną, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zupy w proszku. <u>Sosy zawiesziste</u> , tłuste - zasmażane, pikantne, zaprawiane żółtkiem, musztardowy, chrzanowy
Dodatki do zup	Kasze drobne (manna, jęczmienna perłowa, kuskus, jaglana, bulgur), ziemniaki, lane ciasto, biały ryż, bułka pszenna, makaron nitki, kluski biszkoptowe na białkach, płatki owsiane błyskawiczne, rozgotowane		Kluski kładzione, francuskie, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, grube kasze (pęczak, gryczana)
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak, chude ryby: sandacz, dorsz,	Chuda wołowina, schab, w postaci mielonej, pulpetów,	Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczka, podroby; tłuste ryby:

	szczupak, lin, pstrąg, morszczuk, mintaj, potrawy gotowane, pulpety, potrawki	rolada gotowana, pieczeń duszona bez obsmażania lub pieczona w pergaminie lub rękawie do pieczenia z masy mięsnej mielonej z wyżej wymienionych gatunków mięs, łosoś dobrej jakości	węgorz, łosoś, sum, tołpyga; potrawy smażone, pieczone oraz inne nierozdrobnione; wędzony, peklowany drób, ryby i inne mięsa
Potrawy mięsne i półmięsne	Risotto z sosem, kasze rozklejone (kleiki), inne potrawy z zalecanych produktów: gotowane, duszone lub pieczone w rękawie do pieczenia albo w naczyniu żaroodpornym	Makaron nitki z gotowanym zmielonym mięsem, biały ryż z jabłkami, pierogi leniwe na białkach i chudym serze - jeżeli jest tolerancja	Grube makarony, kluski ziemniaczane, knedle, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu; placki ziemniaczane, naleśniki, racuchy, kotlety ziemniaczane, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, pizza, lasagne, tarta, leczo
Tłuszcze		Oleje roślinne tłoczone na zimno dodawane do gotowych potraw: lniany, z orzechów włoskich, z awokado, rzepakowy, z kielków pszenicy, oliwa z oliwek; masło	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde (np. Palma, Kasia itd.), śmietana kremowa
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, cukinia, seler, pietruszka, pomidory bez skórki i pestek, brokuły, buraki, szpinak - gotowane w postaci purée, rozdrobnione, z wody, gotowane na parze i zmiksowane, podprawiane zawiesinami, oprószane mąką	Kalafior w niewielkich ilościach – nie wcześniej niż miesiąc po zabiegu	Suche nasiona roślin strączkowych, wszystkie w całości, grubo starte surówki; warzywa kapustne (kapusty, brukselka, kalafior z dużej ilości), czosnek, cebula, por, zielony ogórek, kukurydza, rzodkiewka, brukiew, czarna rzepa, rzodkiew, papryka warzywa w occie, marynatach
Ziemniaki	Gotowane	Gotowane w całości, pieczone w pergaminie lub rękawie do pieczenia w całości, purée	Smażone, frytki
Owoce	Ugotowane lub pieczone, przetarte jabłko, brzoskwinia, morela, nektarynka, banany niedojrzałe		Wszystkie niedojrzałe oraz czereśnie, gruszki, śliwki, daktyle, owoce marynowane, konserwowe, orzechy, owoce w całości, owoce pestkowe - jagodowe: maliny, truskawki, borówki, jagody, agrest – po zabiegu obowiązuje zakaz

			spożywania drobnych pestek przez okres 3 do nawet 6 miesięcy
Desery	Kompoty przetarte, kisiele, musy, galaretki owocowe, suflety na białkach	Ciastka z małą ilością tłuszczu i bez żółtek	Wszystkie ciasta tłuste (kruche, półkruche, francuskie, ucierane), torty, desery typu kremy, batony, czekolada, chałwa, słodycze, kakao, orzechy, migdały, mak
Przyprawy	Łagodne: natka pietruszki, koperek, majeranek, sok z cytryny, cynamon, wanilia	Sól, słodka papryka, tymianek, estragon, bazylia – uważamy na niezmielone gałązki w suszonych przyprawach – ta sama zasada co w przypadku drobno pestkowych owoców, cynamon	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ketchup, gorczyca, gałka muskatołowa

BIEGUNKA

Przy ileostomii stolec nie ulega zagęszczeniu i jest wydalany w postaci płynnej lub półpłynnej w objętości około 200 – 1000 ml na dzień.

O biegunce w przypadku ileostomii można mówić wtedy, gdy objętość wydalanego stolca przekracza 1500 ml płynnej treści dziennie, konsystencja stolca staje się wodnista, a liczba woreczków zmienianych w ciągu doby zwiększa się dwukrotnie.

Postępowanie dietetyczne w przypadku lekkiej i nawracającej biegunki, która związana jest ze sposobem odżywiania.

Należy wówczas:

- zwiększyć w diecie ilość soli, włączyć płyny zawierające elektrolity,
- spożywać produkty i potrawy zapierające: biały ryż (na sypko, kleik), mąkę ziemniaczaną (kisiele), suchary, zupę z marchwi (marchwianka), mus jabłkowy, banany, dynię, napar z suszonej czarnej jagody, czarną gorzką herbatę,
- wyeliminować produkty zawierające węglowodany rafinowane: cukier, słodycze, miód, dżemy, syropy, soki owocowe, produkty zawierające środki słodzące: m.in. sorbitol, ksylitol, erytrol,
- wyeliminować mleko i produkty mleczne zawierające laktozę.

Przykładowa dieta w początkowym okresie po zabiegach chirurgicznych

Posilek	Skład	Wykonanie
Śniadanie	Pieczywo pszenne, jajecznica na parze, napar z suszonych czarnych jagód lub czarna herbata	Jajecznica na parze Dwa jajka umyć w ciepłej wodzie. Wybić do miseczki, dodać pół łyżeczki masła. Widelcem delikatnie połączyć składniki ze sobą. Miseczkę wstawić do garnka z gotującą się wodą. W miarę ścinania się masy jajecznej, mieszać ją aż do chwili, gdy białko i żółtko będą ścięte.
Śniadanie II	Mus bananowy, suchary	Mus bananowy Niedojrzałego banana rozgotować w małej ilości wody, zmiksować i zestalić żelatyną.

Obiad	Zupa z marchwi z grzankami, pulpet w sosie jarzynowym, ziemniaki, kompot	<p>Zupa z marchwi z ryżem</p> <ul style="list-style-type: none"> – mała pietruszka, ćwierć selera, – 3 marchwie, – łyżeczka masła, sól <p>Seler, pietruszkę, marchew umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę i zalać niewielką ilością wrzącej wody, dodać łyżeczkę tłuszczu (masło) i dusić pod przykryciem kilka minut. Następnie dolać ok. 250 - 300 ml wody i gotować do miękkości. Całość zmiksować. Podawać z ugotowanym ryżem.</p> <p>Pulpety w sosie jarzynowym</p> <ul style="list-style-type: none"> – pół szklanki świeżego zmielonego fileta z kurczaka, – 1-2 łyżeczki bułki tartej, – szczypta soli, – pół jajka, – natka pietruszki <p>Zmielonego fileta z kurczaka wymieszać z pozostałymi składnikami. Uformować klopsiki, obtoczyć w mące i ugotować (mięso zawsze wkładać do wrzącej wody, lekko osolonej). Czas gotowania około 15 min.</p> <p>Sos jarzynowy:</p> <ul style="list-style-type: none"> – pół szklanki startej na tarce włoszczyzny: marchew, pietruszka, seler, – pół łyżeczki masła, – natka pietruszki, – szczypta soli, – łyżka śmietanki 12% tłuszczu. <p>Warzywa rozgotować w szklance wody, delikatnie posolić, dodać posiekaną zieloną pietruszkę oraz masło. Na koniec miękkie warzywa zagęścić mieszaniną wody i mąki.</p>
Podwieczorek	Kisiel jabłkowy bez cukru, biszkopty	<p>Kisiel jabłkowy</p> <p>Umyte jabłko obrać ze skórki, pokroić w kostkę, dodać łyżeczkę cukru, zalać 2/3 szklanki wody i rozgotować.</p> <p>Płaską łyżeczkę mąki ziemniaczanej wymieszać z 1/3 szklanki zimnej wody. Mieszaninę wlać do gotującego się wywaru i energicznie mieszać, aż powstanie kisiel. Jeśli po zagotowaniu kisiel nie będzie gęsty należy rozprowadzić kolejną łyżeczkę mąki ziemniaczanej w niewielkiej ilości zimnej wody, a następnie dodać ją do kisielu, wymieszać i zagotować. Do kisielu można dodać szczyptę cynamonu.</p>
Kolacja	Pieczywo pszenne z masłem i pastą z mięsa i warzyw, czarna herbata	<p>Pasta z mięsa i warzyw</p> <p>Średni kawałek fileta z kurczaka (szerokości ok. 4 cm) ugotować do miękkości razem z marchwią, pietruszką i selerem, z dodatkiem soli. Przesudzone mięso zmielić w maszynce razem z warzywami. Wymieszać z drobno posiekanym koperkiem oraz kilkoma łyżkami wywaru, tak aby pasta była łatwa do rozsmarowania na kanapce.</p>