

Zalecenia po wyłonieniu ileostomii

Osoby z wyłonią ileostomią wydzielają płynną treść kałową do worka stomijnego, co zwiększa ryzyko odwodnienia i niedoborów pokarmowych. Prawidłowa ilość wydzieliny nie powinna przekraczać 1500 ml/dobę.

Nawodnienie

W przypadku ileostomii niezwykle istotna jest kontrola spożywanych płynów. Im większa ilość wydzielanej treści płynnej, tym ostrożniej należy dobierać napoje.

Zalecane płyny:

- Herbata (czarna, owocowa, zielona)
- Woda wysokozmineralizowana (niegazowana)
- Kompoty
- Sok marchewkowy
- Sok pomidorowy (można rozcieńczyć, jeśli zwiększa wydzielanie)
- Kakao na wodzie, bez cukru
- Napar z suszonych jagód
- Buliony mięsno-warzywne (dobrze posolone)
- Gotowe doustne napoje nawadniające
- Dodatkowa sól w napojach

Płyny przeciwwskazane:

- Napoje gazowane
- Napoje słodzone
- Nektary
- Wody smakowe
- Wody niskosodowe, źródlane, kranowe

Adaptacja przewodu pokarmowego

Bezpośrednio po zabiegu operacyjnym przewód pokarmowy adaptuje się do nowej sytuacji. Proces ten trwa do 6 tygodni i jest indywidualny dla każdego pacjenta. Zaleca się prowadzenie dziennika spożycia, aby identyfikować dobrze tolerowane produkty oraz te nasilające wydzielanie do stomii.

Zasady żywieniowe

- Spożywać 5-8 małych posiłków dziennie
- Dokładnie przeżuwać pokarm, aby zapobiec przedostawaniu się niestrawionych resztek do stomii
- W razie trudności z gryzieniem stosować dietę papkową

Dieta lekkostrawna i zapierająca

Zalecane produkty:

Dieta powinna być wysokobiałkowa, a ilość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zredukowana do minimum. W związku z tym zaleca się spożywanie warzyw i owoców w formie obranej ze skórki i przetworzonej termicznie. Dodatkowo, aby ograniczyć ilość błonnika w diecie, należy wybierać oczyszczone produkty zbożowe.

- Warzywa i owoce (bez skórki, gotowane):

- Marchew, dynia, pietruszka (korzeń)
- Pieczone i surowe, starte jabłko
- Niezbyt dojrzały banan, jagody
- Oczyszczone produkty zbożowe:
 - Czerstwe pieczywo pszenne
 - Płatki kukurydziane, owsiane błyskawiczne
 - Pszenne makarony
 - Ziemniaki i bataty (gotowane, pieczone bez tłuszczu)
 - Kasza manna, kukurydziana, kuskus
 - Biały ryż (gotowany, rozklejony), wafle ryżowe
 - Płatki ryżowe
 - Kleik ryżowy, mąka ziemniaczana (do zagęszczania posiłków)

Produkty przeciwwskazane:

- Warzywa wzdymające: kapustne, cebulowe, strączkowe, grzyby, czosnek
- Produkty pełnoziarniste: razowe pieczywo, grube kasze, brązowy ryż
- Surowe owoce i warzywa
- Tłuste i słodkie produkty mleczne: jogurty owocowe, sery topione, pleśniowe, Brie, Camembert

Nabiał i jego zamienniki

Jeśli spożycie nabiału powoduje zwiększone wydzielanie treści, zaleca się jego zamianę na:

- Produkty bezlaktozowe
- Mleka roślinne (sojowe, ryżowe, migdałowe, owsiane) – najlepiej niesłodzone, naturalne Należy pamiętać, że nie wszystkie zamienniki mleka są bogate w białko – np. kokosowe, owsiane czy ryżowe nie dostarczają odpowiedniej ilości tego składnika w przeciwieństwie do sojowego czy z grochu.

Znaczenie soli i elektrolitów

Z powodu nasilonego wydzielania i utraty sodu pacjenci nie powinni unikać soli. Wskazane jest jej zwiększone spożycie.

Zalecane produkty:

- Słone przekąski (paluszki, krakersy, chrupki kukurydziane, wafle ryżowe z solą)
- Źródła potasu: pomidory, morele (w formie musu/przecieru)

Postępowanie przy nadmiernej ilości wydzieliny (>1,5 l/dobę)

Aby zmniejszyć ilość wydzielanej treści, zaleca się zwiększenie spożycia produktów zapierających:

- Banany (niezbyt dojrzałe)
- Pieczone i gotowane jabłko
- Czarne jagody
- Ziemniaki
- Biały ryż, kasza manna
- Pieczywo białe (pszenne, bez ziaren), sucharki, biszkopty
- Galaretki, kisiel, gorzka czekolada, kakao na wodzie
- Gotowane mięso i ryby
- Klarowne zupy (marchewkowa, dyniowa, kartoflanka, rosół)
- Gotowane, niewzdymające warzywa (marchew, dynia)

- Płyny zapierające (z elektrolitami, garbnikami)

Produkty, których należy unikać:

- Nabiał z laktozą
- Produkty bogate w błonnik (grube kasze, pełnoziarniste pieczywo, makaron)
- Surowe warzywa i owoce, większość soków
- Warzywa wzdymające (kapusta, brukselka, cebula, fasola, groch, papryka, por, soczewica)
- Kawa, alkohol, ostre przyprawy
- Produkty bardzo zimne lub gorące
- Naturalne słodziki (ksylitol, erytrol, stevia)

Ileostomia wymaga diety lekkostrawnej i zapierającej. Dobór produktów powinien być dostosowany do indywidualnej tolerancji pacjenta. Odpowiednie nawodnienie i zbilansowana dieta pozwolą uniknąć powikłań i poprawią jakość życia.
