

## DIETA PO WYŁONIENIU ILEOSTOMII

**1. Posiłki muszą mieć temperaturę pokojową lub lekko ciepłe** oraz bardzo dobrze rozdrobnione, dobrze pogryzione. Posiłki muszą być **posolone**.

- ❖ Ważna zasada: **mało płynów , dużo soli**. Nie zalecane są płyny, które nie zawierają elektrolitów jak czysta woda, lub napoje słodzone, zawierające tylko dużo cukru.
- ❖ Płyny powinny zawierać elektrolity i/ lub zapierające garbniki:
  - Mocna czarna herbata bez dodatków smakowych , zapachowych
  - Bulion na wywarze mięsno- warzywnym, dobrze posolony
  - Napar z czarnych jagód
  - Kakao na wodzie
  - Jeśli w worku stomijnym będzie płynna treść, najpierw eliminujemy zupy z jadłospisu. Jeśli dalej będzie płynna, wodnista treść ograniczamy ilość wypijanych płynów, aby uzyskać papkowata treść.
  - Dobrą wodą do picia będzie woda średniozmineralizowana.

**2. Stosowanie odpowiednich technik kulinarnych przy sporządzaniu posiłków;**

- gotowanie na wodzie i parze,
- pieczenie w folii, pergaminie lub rękawie,
- sporządzanie zup i sosów na wywarach warzywnych ( z warzyw wskazanych w diecie) oraz chudych rosółach z drobiu, cielęciny,
- zagęszczanie zup i sosów zawiesiną z mąki ziemniaczanej
- stosowanie łagodnych przypraw sól, natka pietruszki, koperku, majeranek, bazylią,

**3. Białko**

- Dieta musi zawierać większą ilość białka pełnowartościowego. Źródłem białka są: jaja (jajecznica na parze, lub gotowane na parze,), kurczak lub indyk bez skóry, królik, cielęcina, ryby (łosoś, dorsz, mintaj). Nie zalecane jest: mięso smażone z grilla, tłuste gatunki mięsa czerwonego, ryby wędzone ( makreła wędzona) oraz, flądra, sola, tuńczyk w sosie własnym. Jeżeli tłuste ryby nie powodują nasilonego wydalania ze stomii nie eliminujemy ich z diety chorego.

- Cennym źródłem białka w diecie jest żelatyna, dlatego zalecane są galaretki z dodatkiem mięsa, ryb lub owoców. Do przygotowania galaret na bazie mięsa zalecane jest delikatne mięso z kurczaka
- Nie zalecane jest białko z roślin strączkowych ze względu na dużą zawartość błonnika

#### 4. Węglowodany

- Pieczywo pszenne bez skórki
- Wafle pszenne lub ryżowe
- Słone paluszki lub krakersy
- Ryż biały, płatki ryżowe – rozgotowane z dodatkiem soli
- Ziemniaki gotowane w postaci puree
- Mąka ziemniaczana do zagęszczania zup, sosów, i domowego kisielu
- Makarony pszenne lub ryżowe dokładnie rozgotowane z dodatkiem soli
- Produkty z niską ilością błonnika (kluski śląskie, kopytka)
- Gorzka czekolada jako dodatek do gotowane ryżu lub między posiłkami 1-2 kostki

#### 5. Tłuszcze

- Zalecane jest masło lub olej w zmniejszonej ilości. Podaż tłuszczu w diecie zwiększamy stopniowo jako dodatek do potraw
- Tłuste gatunki mięs i większa ilość tłuszczu nasila wydzielanie do stomii

#### 6. Warzywa

- Początkowo zalecane są gotowane ziemniaki, bataty, marchew, dynia, cukinia i kabaczki( bez skórki i pestek) Po unormowaniu się wydzielania do stomii do diety wprowadzamy pomidory bez skórek i pestek, przetarte jak przecier do zupy.  
**Niezalecane warzywa;** warzywa kapustne, brokuły, sałata, warzywa strączkowe, seler, grzyby, rzodkiewka, cebula, por, surowa papryka, kukurydza, orzechy, pestki.

## 7. Owoce

- w pierwszej kolejności podajemy pieczone, rozdrobnione, jabłko( bez pestek , skórki)
- banany ( im bardziej zielony tym lepszy, czarne jagody pod każdą postacią.
- stopniowo do diety wprowadzamy przetarte truskawki, morele brzoskwinie, (bez pestek i skórki), kaki

**Nie zalecane owoce:** śliwki, gruszki, czereśnie, winogrona, mango, owoce suszone, owoce z syropów.

## 8. Przyprawy

- podstawową przyprawą jest sól kuchenna lub sos sojowy
- w ograniczonej ilości zalecany jest cukier ponieważ nasila on fermentację w jelicie. Zalecany jest miód w ilości ½ łyżeczki do herbaty
- **Nie zalecany** jest ocet musztarda, chrzan i ostre przyprawy, kawa, alkohol

## 9. Rozszerzanie diety

- „Nowe” produkty pokarmy wprowadzamy po woli i pojedynczo, ponieważ łatwiej jest wówczas wychwycić po jakim produkcie pojawiły się dolegliwości.
- Stopniowo dochodzimy do diety lekkostrawnej, wysokobiałkowej z ograniczeniem tłuszczów.

### **Produkty powodujące gazy jelitowe:**

Alkohol, fasola, soja, kapusta, napoje gazowane, kalafior, ogórek, mleko, orzechy, cebula, rzodkiewka, czekolada, grzyby, czosnek, por, suche nasiona strączkowe, papryka, kukurydza, ogórki, brokuły, fasolka szparagowa, szparagi, brukiew.

### **Produkty powodujący nieprzyjemny zapach stolca:**

Szparagi, nasiona roślin strączkowych(fasola, groch, bób) , kapusta, cebula, czosnek, jajka, ryby(zwłaszcza konserwy rybne, solone śledzie ), ostre i pikantne sery

### **Produkty likwidujące nieprzyjemny zapach stolca**

Masło, pietruszka, borówka i sok z borówki, żurawina, sok żurawinowy, sok pomidorowy, mleczne produkty fermentowane(jogurt naturalny, kefir)

### **Produkty zmieniające zapach stolca:**

Szparagi, buraki, truskawki, sos pomidorowy, barwniki żywności leki lub suplementy zawierające żelazo

### **Produkty blokujące stomię !!**

Skórka jabłka, surowa kapusta, seler, kukurydza, kokos- wiórki kokosowe, ananas, suszone owoce, grzyby, orzechy, pomarańcze, mandarynki (białe włókna)ananas, popcorn, nasiona słonecznika, pestki dyni, pestki siemienia lnianego

### **Produkty prowokujące wypróżnienie:**

Ziarna zbóż, otręby, gotowana kapusta, mleko, suszone śliwki, rodzynki, surowe warzywa, ostre przyprawy, świeże owoce: śliwki, gruszki, czereśnie, cytrusy, mango, owoce w syropach, syropy owocowe.

### **Produkty zalecane w biegunce:**

Mus jabłkowy, banan (zielony) gotowany biały ryż, kisiele, galaretki owocowe bez dodatku cukru, tosty, sucharki, galareta mięsna, kakao na wodzie, herbata gorzka.

**W okresie występowania zaparć:**

**I Śniadanie:** Pieczywo pszenno-razowe z masłem, pasta z ryby z natką pietruszki,  
papryka pieczona, herbata z cytryną.

**II Śniadanie:** Koktajl z kefiru i truskawek

**Obiad:** Zupa jarzynowa, drobna kasza, gulasz z indyka, buraczki z kminkiem , kompot ze  
śliwek

**Podwieczorek:** Jabłko pieczone z twarogiem

**Kolacja:** Pieczywo pszenno-razowe z masłem, szynka gotowana, sałatka jarzynowa, herbata  
ziołowa

**W okresie wystąpienia biegunek**

**I Śniadanie:** Bułka, galareta drobiowa lub jajko gotowane, banan zielony, kakao na wodzie

**II Śniadanie:** Kisiel z jagodami

**Obiad:** Zupa koperkowa z ryżem, pulpet z ryby w sosie jarzynowym, ziemniaki, marchewka  
gotowana, kisiel

**Podwieczorek:** Ryż z jabłkiem

**Kolacja:** Kluski ziemniaczane z masłem, marchewka gotowana lub risotto z warzywami i  
mięsem, mocna herbata niesłodzona

**DIETETYK (szpital)**

**pn. - pt. 8-15**

**tel. 85 66 46 898**

**PORADNIA DIETETYCZNA**

**wt. śr. 11:15-15 (wizyta po wcześniejszej rejestracji call center 85 66 46 888)**

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*.  
2011r.; H. Ciborowska, A. Rudnicka, *Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka*.  
2022r.