

# Żywnienie chorego ze stomią



Autor  
Karolina Gorzkiewicz-Drzymalska  
Dietetyk, Specjalista ds. żywienia

4 minuty czytania

Odżywianie chorego, u którego założono [stomie wydaliniczą](#) zależy od umiejętności wskazania przez chorego, jakie produkty mu służą, a jakie nie służą. Najczęściej sam chory potrzebuje czasu, żeby zorientować się, które produkty i posiłki są dla niego lepsze, a które powodują dyskomfort. Sama **stomia nie stanowi powodu do stosowania rygorystycznej diety** z wykluczeniem konkretnych produktów.

## Zalecenia żywieniowe dla osób ze stomią

- ✓ Żywnienie chorego **bezpośrednio po operacji** jest uzależnione od długości resekcji (usunięcia) jelita i od umiejscowienia stomii – na jelicie cienkim (ileostomia), czy na jelicie grubym (kolostomia).
- ✓ W ciągu kilku **pierwszych dni po operacji** i wyłonieniu stomii należy przestrzegać ścisłej diety. Często na tym etapie choroby wszelkie niezbędne składniki odżywcze dostarcza się pozajelitowo.
- ✓ Od wspomagania chorego pozajelitowo można odstąpić w momencie, kiedy jelita zaczynają normalnie pracować. **Rozszerzenie diety na doustną** odbywa się stopniowo poprzez zastosowanie [diety płynnej, kleikowej](#), zmiksowanej, na koniec przechodząc na produkty stałe. Należy pamiętać, że jeżeli chory ma problem z gryzieniem dieta zmiksowana może być kontynuowana przez wiele tygodni.
- ✓ W **pierwszych tygodniach** należy przestrzegać zaleceń diety [lekkostrawnej z ograniczeniem tłuszczu](#). Jest to szczególnie istotne w przypadku usunięcia części jelita i związanych z tym zaburzeń trawienia i wchłaniania kwasów tłuszczowych.
- ✓ W **miarę upływu czasu** dietę można powoli rozszerzać, wprowadzając nowe produkty. Nadal jednak ważne jest zachowanie ostrożności i obserwowanie reakcji organizmu.

## Ważne zasady żywienia chorego ze stomią

- ✓ Bardzo ważna przy przygotowywaniu posiłków dla chorych ze stomią jest **technika obróbki termicznej**. Dla osób ze stomią najbardziej wskazane jest gotowanie, pieczenie, parowanie. Nie poleca się smażenia w głębokim tłuszczu, grillowania tradycyjnego przy użyciu węgla.
- ✓ Dieta osoby ze stomią powinna uwzględniać około **2 litrów płynów dziennie** (wody niegazowanej, naparów z rumianku, mięty, kopru, herbat owocowych np. hibiskusa).

✓ Podstawę prawidłowej diety u osoby ze stomią stanowi spożywanie **urozmaiconych, świeżych i nieprzetworzonych posiłków**. Tylko zróżnicowana dieta może organizmowi dostarczyć wszystkich niezbędnych składników odżywczych (białka, tłuszczu i węglowodanów) oraz witamin i minerałów.

✓ Ponadto istotne jest **regularne przyjmowanie posiłków** (3 posiłki główne i 2 przekąski w ciągu dnia lub 5 małych posiłków, w odstępach około 3-godzinnych. Regularność spożywania posiłków, a także unikanie zjadania zbyt dużych objętościowo posiłków zapobiega przykreemu zjawisku biegunki, czy przelatywania treści pokarmowej od razu do worka stomijnego. **Ostatni posiłek** należy zjeść około 2 godziny przed pójściem spać.

✓ W diecie kuchennej osoby ze stomią należy zadbać o produkty, które wpływają na prawidłową konsystencję stolca i zapobiegają tworzeniu się **nadmiernej ilości gazów**, zwłaszcza w pierwszych tygodniach po operacji.

U większości chorych nadmierna produkcja gazów wywołana jest spożywaniem nasion roślin strączkowych (groch, fasola, bób), cebuli, czosnku, warzyw kapustnych (świeża kapusta, brukselka, kalafior), produktów wysoko przetworzonych zawierających dużą ilość utwardzonych tłuszczów roślinnych, otrębów zbożowych (zwłaszcza pszennych), dużych ilości świeżych owoców pestkowych, serów pleśniowych, ryb lub alkoholu.

Produkty zapobiegające wzdęciom: przefermentowane produkty mleczne, tj. jogurt, kefir i maślanka, zawierające bakterie probiotyczne, które między innymi regulują perystaltykę jelit oraz napary z kopru, mięty i rumianku.

Produkty, które niwelują nieprzyjemny zapach gazów: żurawina suszona bez dodatku cukru i sok żurawinowy, sałata, fermentowane napoje mleczne oraz natka pietruszki.

✓ Reakcja po zjedzeniu określonych produktów ma charakter bardzo indywidualny i nie u wszystkich powoduje dyskomfort.

## Dolegliwości wynikające z błędów żywieniowych

✓ Chory powinien odstawić każdy produkt lub potrawę, po których pojawiły się dolegliwości przewodu pokarmowego, takie jak bóle brzucha, przelewanie, biegunka lub nudności. Po ustąpieniu tych dolegliwości można spróbować dany produkt ponownie wprowadzić do diety. Jeśli objawy się powtórzą, najlepiej z niego zrezygnować.

✓ Przy **zaparciach** należy zwiększyć podaż płynów do 2,5 litra na dobę. Osoby z zaparciami powinny włączyć do diety produkty bogate w błonnik pokarmowy, czyli pieczywo pełnoziarniste, pieczywo graham, grube kasze (gryczana, jęczmienna, pęczak), płatki owsiane, otręby żytnie, ryż brązowy oraz warzywa i owoce. W diecie należy także uwzględnić owoce suszone oraz naturalne soki owocowe i warzywne.

✓ Przy **biegunkach** należy przeanalizować u chorego przyzwyczajenia żywieniowe i jeżeli biegunka wynika z błędów żywieniowych należy włączyć do diety produkty żywnościowe, które działają lekko zapierająco: białe pieczywo, ryż biały, banany i mus jabłkowy. Przez pewien czas należy unikać produktów bogatych w błonnik pokarmowy, który pobudza perystaltykę jelit (pieczywo razowe, grube kasze, owoce i warzywa).



Właściwą pracę przewodu pokarmowego zapewnia także [aktywność fizyczna](#), która pobudza perystaltykę jelit, zwiększa szybkość przechodzenia treści jelitowej, a w konsekwencji zapobiega zaparciom.

Więcej na temat życia ze stomią dowiesz się ze strony fundacji [STOMALife](#)

Materiały zamieszczone w serwisie [bliskochorego.pl](#) są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.