

Kontakt:

📍 Krajská nemocnice T. Bati, a. s.
Havlíčkovo nábřeží 600, 762 75 Zlín
☎ Tel.: (+420) 577 551 111
✉ bnzlin@bnzlin.cz
🌐 www.kntb.cz

ODDĚLENÍ NUTRIČNÍ TERAPIE (42. budova, 1. patro)

Tel.: (+420) 577 552 696, (+420) 577 552 493
volejte prosím v pracovní dny v době od 7.00 do 14.00 hod.
E-mail: nutricniterapeutky@bnzlin.cz

ZPRACOVALA:

Ing. Bc. Lenka Kostková

EDUKAČNÍ MATERIÁL:

01-EM-NUTRIC-2020-007 / Verze č. 1

VÝŽIVA PO ZAVEDENÍ ILEOSTOMIE A KOLOSTOMIE

**INFORMACE
PRO PACIENTY**



Stomie je dočasné nebo trvalé vyvedení některého dutého orgánu na povrch těla. Nejčastěji jde o vývod tlustého střeva (kolostomie) nebo tenkého střeva (ileostomie). Vytváří se chirurgicky při onemocnění nebo poškození orgánu trávicí soustavy. Správným výběrem potravin můžete pozitivně ovlivnit činnost střeva.

V prvních 6 - 8 týdnech po operaci omezte nerozpustnou vlákninu (celozrnné výrobky, luštěniny, nadýmavou zeleninu jako cibule, česnek, zelí, kedlubna, ředkvička, paprika, ovoce se slupkami, nezralé ovoce), pikantní a kofeněná jídla, tučné maso a masné výrobky. Důvodem je prevence podráždění stomie, případně snížení její průchodnosti.

Po uplynutí 6 - 8 týdnů je dobré pomalu zkoušet dříve dobře tolerované potraviny a sledovat reakci stomie. Pokud je vše v pořádku a nemáte žádné komplikace, doporučujeme dál zkoušet a zařazovat další potraviny do jídelníčku. Po přizpůsobení organismu změněným podmínkám byste se měli snažit o co nejrozmanitější stravu. Snášelnost potravin je velmi individuální. Vyhněte se těm pokrmům, které způsobují opakovaně potíže. A nekombinujte více hůře stravitelných potravin v jednom pokrmu.

Dodržujte pravidelný režim stravování, jednotlivá denní jídla jezte nejlépe ve stejnou denní dobu. Poslední denní jídlo by mělo být lehčí, cca 2 - 3 hodiny před plánovaným spánkem. Nekázeň v pravidelnosti vede k plynatosti a k nepravidelnému vylučování stolice. Hladovění střeva nezklidňuje, ale naopak podněcuje k tvorbě plynů.

Dodržujte pitný režim. Volte především neperlivou minerální vodu, abyste si doplnili chybějící elektrolyty a minerální látky např. Rajec nebo Dobrou vodu. Pro správnou konzistenci stolice je vhodné pít zejména při jídle. Dbejte na dostatečný příjem tekutin (alespoň 2 litry denně). Pokud bude pitný režim dostatečný, vaše moč bude slámově žlutá. Při průjmu zvyšte příjem tekutin, protože při něm může dojít k velkým ztrátám tekutin.

■ **Potraviny způsobující zápach:**

uzené potraviny, vejce, cibule, česnek, zelí, kapusta, květák, kedlubna a jiné brukvovité rostliny, maso, živočišné tuky (např. vepřové sádlo, husí sádlo), luštěniny, houby

■ **Potraviny tlumící zápach:**

jogurt a tvaroh (pokud netrpíte laktózovou intolerancí), špenát, zelený salát, petržel, brusinky

■ **Nadýmavé potraviny:**

cibule, česnek, pórek, vejce, luštěniny, perlivé nápoje, pivo, syrová paprika, kukuřice, meruňky, nezralé banány, čerstvý chléb, kynuté pečivo, okurky

■ **Potraviny tlumící nadýmání:**

fenyklový, anýzový a kmínový čaj, skořice, muškátový oříšek, jogurt a tvaroh (pokud netrpíte laktózovou intolerancí), brusinky

■ **Potraviny s projímavým účinkem:**

káva, alkohol, nikotin, příliš ostrá kořeněná jídla, tučná jídla, špenát, kysané zelí, fazole, švestky, blumy, syrová zelenina, mléko

■ **Potraviny podporující zahuštění stolice při průjmu nebo vodnaté stolici:**

kakao, vařené brambory, těstoviny a rýže, bílý chléb, suché pečivo, ovesné vločky, najemno nastrohané jablko, rozmačkaný banán, černý čaj, hořká čokoláda, tvrdý sýr

■ **Potraviny ztěžující vylučování (pro možné zablokování stomie):**

ořechy, sušené ovoce, chřest, houby, celer, cibule, paprika, hlávkový salát, kukuřice, mango

**PRO MOŽNOST INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE STRAVY V NUTRIČNÍ
AMBULANCI SE INFORMUJTE U SVÉHO LÉKAŘE.**