



**KRAJSKÁ
NEMOCNICE
TOMÁŠE BATI**

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. Důvodem je prevence podráždění stomie, případně snížení její průchodnosti. 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 kořeněná 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. Snášlivost potravin je velmi individuální.

Vyhýbejte 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 zvýšte 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 stolice):**

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

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. 2