

Советы по диете

Для людей с илеостомой

После операции вашему организму потребуется некоторое время, чтобы восстановиться и приспособиться к новому физическому состоянию. Пройдет некоторое время, и вы сами убедитесь, что вы сможете потреблять в пищу большинство тех же продуктов, что и до операции. Однако вам следует избегать потребления некоторых продуктов и блюд, а также вам следует больше пить, чем до операции. Если врач рекомендовал вам специальную диету, следуйте его советам.

Почему я должен потреблять больше жидкости?

Вы должны потреблять не менее 10-12 стаканов жидкости в день (если врач не рекомендовал иначе). В связи с тем, что у вас удалена толстая кишка, в которую происходит всасывание жидкости, ваш организм теряет большое количество жидкости, которая выделяется со стулом через стому.



Поэтому вы должны помочь своему организму, пить больше, возмещая потерю жидкости, которая приводит к нарушению водно-электролитного баланса и дегидратации (обезвоживанию) организма.

Признаки дегидратации (обезвоживания):

- Сухость во рту
- Уменьшение частоты мочеиспусканий
- Темный цвет мочи
- Головокружение
- Слабость
- Икроножные судороги, спазмы живота
- Рассеянность сознания
- Покалывание в конечностях

При признаках обезвоживания немедленно обратитесь к врачу и пейте больше жидкости.

Для возмещения потери электролитов: натрия и калия вам необходимо употреблять в пищу:

- Мясные бульоны
- Энергетические напитки, не содержащие сахара
- Чай
- Апельсиновый сок
- Бананы
- Абрикосы
- Картофель
- Рисовый отвар
- Крекеры, соленое печенье

У меня может быть диарея (понос)?

Да, иногда может быть диарея. Частый, обильный, более жидкий, чем обычно стул заставит вас гораздо чаще дренировать калоприемник. Диарея может сопровождаться повышением температуры и головокружением. Диарея - это не только реакция организма на пищу, но и на медикаменты, например, антибиотики.

Во время диареи ваш организм теряет большое количество жидкости, натрия и калия, что может привести к обезвоживанию организма. При диарее необходимо потреблять много жидкости, пейте не менее стакана воды, после каждого опорожнения кишечника.

Специальные спортивные питательные напитки, а также другие напитки и продукты (см. выше) помогут вам восстановить необходимое организму количество натрия и калия. При частых приступах диареи (более 3-х раз подряд) обратитесь к врачу.

Советы по диете для людей с илеостомой

Продукты, обладающие закрепляющим эффектом:

- Картофель
- Хлебопродукты
- Макароны
- Рис
- Печеные яблоки
- Груши
- Сыр

Какую пищу я должен избегать и почему?

До операции большие частицы пищи из тонкой кишки попадали в толстую, где переваривались. Теперь, когда толстая кишка удалена крупные частицы пищи могут застревать в кишке, у самого выхода ее на переднюю брюшную стенку, что может вызвать кишечную непроходимость. Кишечная непроходимость сопровождается коликами, болью, жидким стулом с давлением, которое создают застрявшие в кишке крупные части пищи.

Первые 6-8 недель после операции старайтесь не потреблять пищу в продукты с высоким содержанием растительных волокон, которые впитывают жидкость: овсяная крупа, цитрусовые, яблоки, горох и бобовые. Такая пища тяжело переваривается и может вызвать пищевую блокаду. Постепенно увеличивайте потребление растительных волокон, которые трудно усваиваются.

Продукты, вызывающие пищевую блокаду:

- Морковь, капуста, репа, редис, редька и другие корнеплоды
- Орехи
- Сельдерей
- Сухофрукты
- Грибы
- Кукуруза
- Некоторые фрукты с маленькими косточками
- Цедра апельсина или грейпфрута
- Кокосы

Чтобы избежать пищевой блокады, кушайте медленно, тщательно пережевывайте пищу, запивайте ее жидкостью. При пищевой блокаде, если вас не тошнит, а стул выходит через стому под давлением небольшими порциями, постарай-

тесь постепенно увеличить потребление жидкости. Выпейте горячего чая или примите горячий душ. Направьте душ на спину, чтобы расслабить мышцы живота.

Моя стома выделяет много газа, это нормально?

Внимание: Если вас тошнит, и стул не выходит через стому, не пейте никакой жидкости, немедленно обратитесь к врачу

Да это нормально. В кишечнике происходит естественный процесс газообразования. Газ образуется, когда в толстой кишке перевариваются углеводы (содержащиеся в пище сахара, крахмал, волокна). При илеостоме такие газы не образуются, так как толстая кишка удалена. Однако воздух попадает в организм во время еды, а также газ может образовываться в процессе еды, поэтому вы должны кушать медленно. Старайтесь не жевать жвачку, не пить через соломинку и не разговаривать во время еды. Для борьбы с неприятным запахом, который сопровождается выходом газа, используйте калоприемники с угольным фильтром, который удаляет из мешка избыточный воздух, не позволяя мешку раздуваться, и нейтрализует запах. Если вы испытываете какие-либо опасения на счет фильтра, пользуйтесь нейтрализатором запаха.

Помните, что одни и те же продукты у одних людей способствуют обильному образованию газов, а у других нет.

Продукты, способствующие газообразованию:

- Масло перечной мяты
- Чай с мятой
- Активированный уголь

Советы по диете для людей с илеостомой

Будут ли окружающие меня люди или я сам чувствовать запах?

Если вы регулярно меняете калоприемники, если ваш калоприемник не протекает, то никто не почувствует никакого запаха. Вы можете ощущать запах только при смене калоприемника. Если вы пользуетесь дренируемым калоприемником без фильтра, можно применять нейтрализатор запаха. Нанесите 5-6 капель нейтрализатора запаха в мешок при его замене или дренировании.

Продукты усиливающие выделение неприятного запаха при переваривании:

- Рыба
- Яйца
- Сыр
- Чеснок, лук
- Бобы
- Капуста

Продукты уменьшающие выделение неприятного запаха:

- Йогурт
- Творог
- Кефир, ряженка
- Брусника
- Шпинат
- Зеленый салат
- Петрушка

Что нужно знать о медикаментах?

До операции вы принимали лекарства, которые абсорбировались (всасывались) в тонкой и толстой кишке. Теперь, после удаления толстой кишки, медикаменты лишь частично абсорбируются или вовсе не абсорбируются. Это прежде всего, относится к таблеткам с покрытием (таблетки с кишечнорастворимым покрытием) и рассасывающимся капсулам.

Вы обязательно должны предупредить врача (который выписывает вам медикаменты) или фармацевта, что у вас илеостома, чтобы получить соответствующий рецепт или лекарство. Если вы заметили таблетки в своем стуле или в калоприемнике, сообщите об этом врачу.

Витамин В12 содержится в мясе и других продуктах, но из-за перенесенной операции он у вас не усваивается, что может стать причиной анемии. Анемия - это состояние, когда в крови недостаточно красных кровяных клеток, что вызывает, кроме прочего, быструю утомляемость. Посоветуйтесь с врачом, возможно вам необходимо дополнительно принимать витамин В12.

Некоторые советы по поводу медикаментов

- Всегда предупреждайте врача или фармацевта о том, что у вас илеостома.
- Не принимайте таблетки с кишечнорастворимым покрытием и рассасывающиеся капсулы.
- Никогда не измельчайте таблетки и не высыпайте порошок из капсулы.
- Никогда не принимайте слабительное, это может вызвать тяжелую диарею.

Общие советы

Очень важно чувствовать себя комфортно, особенно после операции по наложению стомы. Также, чтобы жить полноценной жизнью, немало важно получать удовольствие от пищи.

У вас должна быть сбалансированная диета, содержащая углеводы, протеины, жиры, витамины, минералы, продукты, возмещающие потерю калия и натрия.

Питание должно быть регулярным - не менее 3-4-х раз в день. Не забывайте о сбалансированном потреблении жидкости - 1500-2000 мл жидкости в день.

Мы надеемся, что наши советы помогут вам, однако мы не даем медицинских консультаций. При возникновении проблем с питанием следует обращаться к врачу.

Бесплатная горячая линия по Республике Казахстан
для стомированных пациентов

8-800-080-9199

с 17.00 до 20.00 специалисты проконсультируют вас
по вопросам ухода за стомами в будние дни

