

Výživa a stómia

Prečo je vyvážená strava dôležitá



Prečo by sme sa mali zdravo stravovať?

Možno si myslíte, že po operácii s vyvedením stómie sa budete musieť stravovať inak. Aj keď je dodržiavanie stravovacieho režimu najmä v ranom období po operácii veľmi dôležité, neskôr zvyčajne môžete opatrne prejsť na pestrú a vyváženú stravu bez akýchkoľvek obmedzení.

Užívať si vyváženú stravu znamená, že môžete jesť všetky druhy potravín v správnom pomere a nič nemusí byť zakázané, pokiaľ nemáte špecifickú intoleranciu.

Jedlo a nápoje, ktoré konzumujete, sa stávajú stavebnými kameňmi pre všetky bunky vo vašom tele. Práve preto je konzumácia výživných potravín nevyhnutná pre dobré zdravie.

Ak vaše telo nedostáva správne množstvo živín, môže to viesť k určitým zdravotným problémom, vrátane podvýživy, pri ktorej telo nedostáva dostatok živín, a nadmernej výživy, pri ktorej ich dostáva viac, ako potrebuje.

UPOZORNENIE: Uvedené odporúčania sú určené pre pacientov s kolostómiou. Výživové odporúčania pre pacientov s urostómiou alebo ileostómiou sú veľmi rozdielne a individuálne v závislosti od dĺžky zostávajúceho čreva, a preto je potrebné riadiť sa pokynmi vášho gastroenterológa alebo sestry.





Osvojenie si zdravých stravovacích návykov a prevencia nedostatku živín má nespočetné množstvo pozitívnych účinkov:

- Vyvážená a pestrá strava poskytuje všetky základné živiny, vitamíny a minerály potrebné na udržanie dobrého fyzického a duševného zdravia.
- Fyzická aktivita pomáha udržiavať si zdravú váhu - nadváha môže skomplikovať starostlivosť o peristomálnu pokožku, pretože záhyby môžu ovplyvniť priľnavosť vašej podložky, čo vedie k únikom a podráždeniu pokožky v okolí stómie.
- Zdravé črevá sú nevyhnutné pre fungujúci imunitný systém.
- Riziko vzniku niektorých ochorení sa dá znížiť.



Čo sú živiny?

Živiny sú chemické zlúčeniny, ktoré telo potrebuje, aby mohlo správne fungovať, rásť a zostať zdravé. Keďže živiny si telo buď nedokáže vytvoriť, alebo si ich nedokáže vytvoriť dostatok, musia sa zabezpečiť z konzumovanej stravy. Existujú dva druhy živín - makroživiny a mikroživiny.

MAKROŽIVINY

Poskytujú energiu vo forme kalórií. Rozdeľujú sa na:



Sacharidy

Potraviny, ktoré obsahujú sacharidy, zahŕňajú celozrnné obilniny, fazuľu, šošovicu, ovocie, škrobovú zeleninu, mliečne výrobky a jednoduché cukry ako med, javorový sirup atď. Vyvážená strava musí obsahovať jednoduché aj zložené sacharidy.

U osôb s **kolostómiou** môže konzumácia niektorých špecifických potravín viesť k vyššej činnosti čriev (napr. konzumácia potravín s vysokým obsahom vlákniny vrátane ovocia, zeleniny a strukovín; alkoholu a ovocných štiav), k väčšej plynatosti (napr. strukoviny, kapusta, cesnak, cibuľa, mliečne výrobky) a/alebo k zápachu (cesnak, cibuľa, pór).¹

Ak trpíte laktózovou intoleranciou, môžete sa rozhodnúť pre bezlaktózové mliečne výrobky alebo rastlinné potraviny, ako je sója, ovos, ryža atď., ale vyberte si tie, ktoré sú obohatené o vápnik. **Bezlaktózové mliečne výrobky** sú ľahko stráviteľné a majú podobnú chuť a obsah živín ako mliečne výrobky.



Bielkoviny

Najkvalitnejšími zdrojmi bielkovín sú vo všeobecnosti chudé mäso, vajcia, ryby, mliečne výrobky a tiež fazuľa, niektoré celozrnné výrobky, orechy a semienka. **Orechy** (alebo presnejšie vyšší príjem nerozpustnej vlákniny) môžu spôsobiť upchatie stómie, preto by ste ich mali konzumovať opatrne. Konzumácia mliečnych výrobkov a vajec môže u niektorých osôb spôsobiť zápach.

Ak neprijímate dostatok bielkovín v strave, poraďte sa so sestrou alebo lekárom o užívaní výživových doplnkov. Sú dostupné vo forme prášku alebo ako hotový nápoj.



Tuky

Vyvážená strava by mala obsahovať malé množstvo tuku. Okrem toho, že tuk je zdrojom esenciálnych mastných kyselín, ktoré si telo nevie vytvoriť samo, pomáha telu **vstrebávať vitamíny A, D a E**. Medzi potraviny obsahujúce zdravé nenasýtené tuky patria olivy, ryby, avokádo, semienka, ale aj zeleninové nátierky a olivový, repkový a sójový olej. Skvelými zdrojmi sú aj orechy a semienka, vrátane vlašských orechov, mandlí, pistácií, pekanových orechov a mletých ľanových semienok. Ľudia so stómiou by ich však mali konzumovať opatrne, aby sa predišlo upchatiu.



TIP: Ak by ste chceli do svojho jedálnička zaradiť nejaké strukoviny, môžete začať s červenou šošovicou. Tento druh šošovice má po uvarení jemnejšiu štruktúru vďaka absencii tvrdej šupky. Taktiež je možné ju ľahko zamiešať do polievky, nejakej kaše alebo pyré.



MIKROŽIVINY

Sú rovnako dôležité ako makroživiny, ale potrebujeme ich v menšom množstve. Rozdeľujú sa na:



Vitamíny

Vytvárajú sa prostredníctvom rastlinnej a živočíšnej stravy, ktorú konzumujeme. Pomáhajú **imunitnému systému** fungovať. Potrebujeme ich aj pre energetický metabolizmus a na podporu zrážanlivosti krvi.

Minerály

Nachádzajú sa v pôde a vo vode a vstrebávajú ich rastliny alebo konzumujú zvieratá, ktoré následne konzumujeme my. Sú kľúčové pre rast a udržanie **zdravých kostí**.

Aby ste zo svojej stravy získali čo najviac vitamínov a minerálov, konzumujte potraviny, ako sú ovocie a zelenina, obilniny, strukoviny, chudé bielkoviny a zdravé tuky. Ak nekonzumujete dostatok týchto potravín, môže to viesť k nedostatku vitamínov a minerálov a možno budete potrebovať výživové doplnky.



Poznámka: Pred tým, než užijete akékoľvek doplnky, vrátane probiotík, by ste sa mali vždy riadiť odporúčaniami vašej sestry, lekára alebo dietológa. Probiotiká sú živé mikroorganizmy, ktoré sú považované za zdraviu prospešné tým, že obnovujú prirodzenú rovnováhu baktérii v čreve. Sú známe aj ako „dobré“ alebo „priateľské“ baktérie a do vašej stravy môžu byť pridané potravinami, ako sú jogurty a jogurtové nápoje.



Nezabúdajte na vodu

Voda tiež patrí medzi **základné živiny**, bez ktorých nemôžeme žiť. Udržiava telo hydratované a plní aj mnoho dôležitých funkcií, akými sú napríklad:

- regulácia telesnej teploty;
- prevencia zápchy;
- rozpúšťanie minerálov a iných živín;
- mazanie kĺbov a iných telesných tkanív;
- vyplavovanie odpadu z tela;
- pomoc pri prevencii obličkových kameňov.

Bude moje telo vstrebávať živiny aj teraz, keď mám stómiu?

Po operácii s vyvedením stómie sa môže zmeniť spôsob, akým vaše telo vstrebáva živiny.

Väčšina živín sa trávi a vstrebáva v tenkom čreve. Ak máte **ileostómiu**, pri ktorej je časť tenkého čreva vyvedená mimo brucha, vaše telo má menšiu šancu vstrebávať živiny z toho, čo jete a pijete.

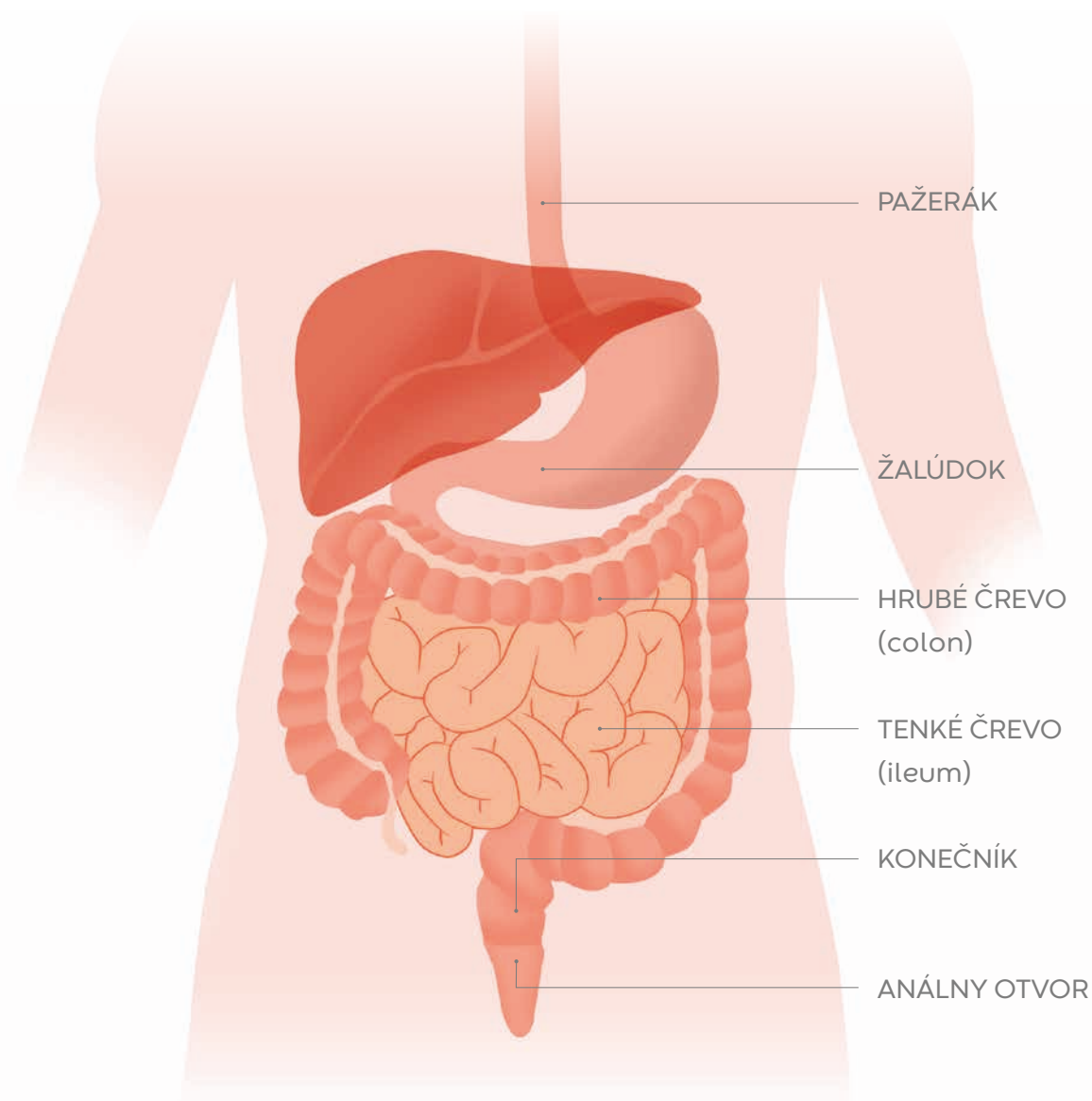
Na druhej strane u pacientov s **kolostómiou** nepredstavujú tekutiny a vstrebávanie živín až taký problém, pretože väčšina gastrointestinálneho traktu zostáva na mieste.

Dokonca aj vitamínové doplnky môžu prejsť telom bez toho, aby sa vstrebali, rovnako ako soľ a draslík. Vaša sestra alebo dietológ vám môže odporučiť vyššiu konzumáciu potravín obsahujúcich sodík, ako je kuchynská soľ pridávaná do jedál, syr, šunka/údené mäsové výrobky a potraviny obsahujúce draslík, ako sú banány, paradajky a mlieko.

Keď máte **ileostómiu**, vaše telo má menej času vstrebať tekutinu z toho, čo konzumujete, aby sa obsah čreva spevnil. To znamená, že konzistencia vašej stolice bude tekutá. Bežná je aj väčšia plynatosť.

Vaša tráviaca sústava

Kolostómia sa zvyčajne vykonáva s cieľom umožniť stolici obísť chorú alebo poškodenú časť hrubého čreva, ktoré je dôležitou súčasťou vašej tráviacej sústavy.



Bežné výživové nedostatky - na čo si dať pozor

Ľudia žijúci so stómiou, najmä s ileostómiou, sú vystavení riziku nedostatku živín. Odstránila sa totiž časť čreva, ktorá absorbuje niektoré vitamíny a minerály.

Poradíte sa so sestrou alebo dietológom o tom, čo jesť a aké doplnky stravy môžete užívať, aby ste predišli ich nedostatku. Ak poznáte príznaky, môže vám to pomôcť konať.





Najväčšími zdrojmi vitamínu B12 sú mäso, ryby, vajcia a mliečne výrobky. Môže sa nachádzať aj v niektorých obohatených raňajkových cereáliách, ale ak dodržiavate vegetariánsku alebo vegánsku stravu, mali by ste sa o užívaní doplnku poradiť so zdravotníckym pracovníkom.

Potraviny obsahujúce vitamín B12



Niektoré príznaky nedostatku vitamínu B12

- ✓ Únava
- ✓ Trpnutie a mravčenie
- ✓ Zmeny nálady
- ✓ Afty v ústach
- ✓ Pocit mdloby
- ✓ Bledá pokožka
- ✓ Strata chuti do jedla

Funkcie vitamínu B12



Pomáha tvoriť naše červené krvinky



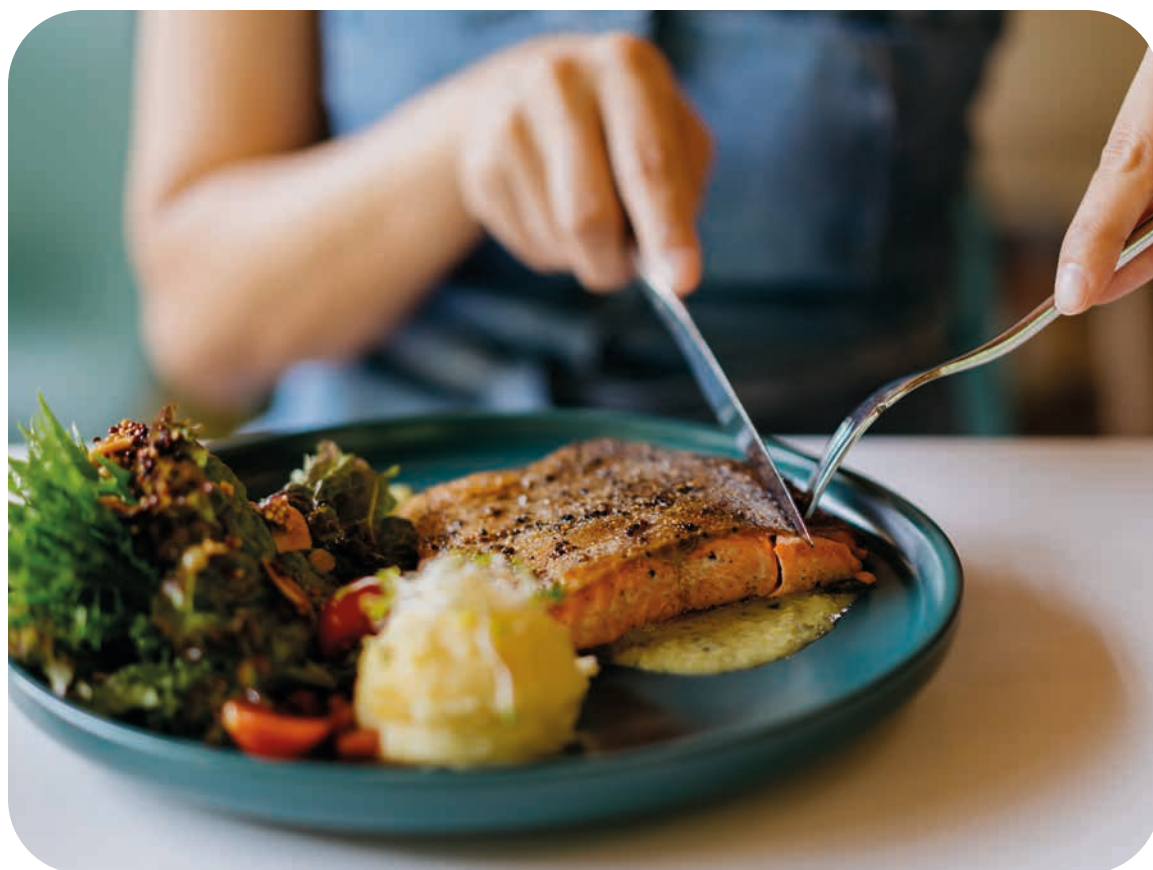
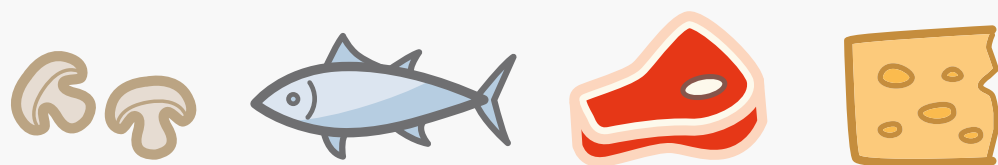
Pomáha vytvárať náš genetický materiál (DNA a RNA)



Pomáha nášmu mozgu a nervovej sústave fungovať



Potraviny obsahujúce vitamín D



Ryby ako losos, sardinky a makrela sú skvelým zdrojom vitamínu D, rovnako ako mliečne výrobky s vyšším obsahom tuku.

Ak tieto druhy potravín nekonzumujete, poraďte sa so zdravotníckym pracovníkom o doplnkoch. Keď máte stómiu alebo ak užívate niektoré druhy liekov, vaše telo môže mať ťažkosti so vstrebávaním doplnkov vo forme tabliet. Sestra alebo lekár vám poradia, aké doplnky sú pre vás najlepšie, aby vám pomohli zvýšiť príjem živín.

Niektoré príznaky nedostatku vitamínu D

- ✓ Bolesť kĺbov
- ✓ Slabosť
- ✓ Bolesť svalov
- ✓ Depresia

Funkcie vitamínu D



Pomáha tvoriť
a udržiavať silné
kosti a zuby



Podporuje imunitný
systém



Pomáha nervom
prenášať správy medzi
mozgom a telom

Železo



Potraviny obsahujúce železo



Telo vstrebáva železo najľahšie, ak ho konzumujeme vo forme červeného mäsa, ako je hovädzia alebo kuracia pečeň. Ľudia, ktorí nejedia mäso, by sa mali o užívaní doplnkov železa poradiť so zdravotníckym pracovníkom. Železo sa ale nachádza aj v obohatených raňajkových cereáliách, tmavozelenej listovej zelenine, ako je žerucha, fazuli a sójových produktoch, ako napríklad tofu, aj keď to je pre telo ťažšie vstrebať.

Niektoré príznaky nedostatku železa

- ✓ Dýchavičnosť
- ✓ Nedostatok energie
- ✓ Bolesť hlavy
- ✓ Studené ruky a nohy
- ✓ Boľavý jazyk
- ✓ Bledá pokožka
- ✓ Lámavé nechty
- ✓ Vypadávanie vlasov

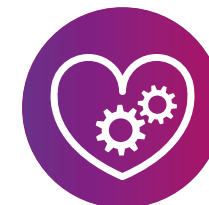
Funkcie železa



Pomáha udržiavať našu hladinu energie



Pomáha dodávať kyslík do nášho tela

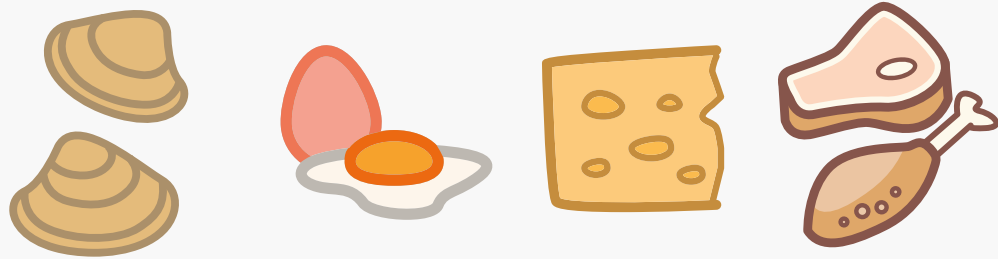


Podporuje náš zdravý rast a vývoj

Zinok



Potraviny obsahujúce zinok



Ustrice majú obzvlášť vysoký obsah zinku, pričom dostatočné množstvo obsahujú aj iné mäkkýše, ako napríklad kraby, krevety a mušle. Zinok sa nachádza aj v červenom mäse a hydine, mliečnych výrobkoch a vajciach. Orechy môžu spôsobiť zápchu, preto by ste ich mali konzumovať opatrne. Príjem zinku môžu však zvýšiť aj píniové orechy, kešu orechy, arašidy a mandle.

Telo si zinok neukladá, preto je dôležité konzumovať ho v dostatočnom množstve každý deň. Bielkoviny v mäse pomáhajú telu absorbovať zinok, takže vegetariánom a vegánom môže hroziť jeho nedostatok. Zinok je možné získať užívaním doplnkov, ale vždy by ste sa mali poradiť so zdravotníckym pracovníkom.

Niektoré príznaky nedostatku zinku

- ✓ Strata chuti do jedla/úbytok na váhe
- ✓ Vypadávanie vlasov
- ✓ Zníženie vnímania chuti/vône
- ✓ Horšia imunita/väčšia náchylnosť na prechladnutie alebo infekcie
- ✓ Hnačka
- ✓ Únava

Funkcie zinku



Pomáha vytvárať náš genetický materiál (DNA) a reguluje génovú expresiu



Podporuje našu reprodukčnú funkciu



Podporuje náš imunitný systém



Tipy na zdravé stravovanie so stómiou

Každý človek, či so stómiou alebo bez nej, by mal konzumovať rôzne potraviny v správnom pomere, aby predišiel nedostatku živín a udržal si dobré zdravie.

Ľudia so **stómiou** by mali:

- Konzumovať aspoň päť porcií ovocia a zeleniny denne (1 porcia = 80 g čerstvého/konzervovaného/mrazeného ovocia alebo zeleniny, 30 g sušeného ovocia alebo 150 ml ovocnej šťavy alebo smoothie).
Upozornenie: Ľudia s ileostómiou by mali konzumovať ovocie a zeleninu, ktoré ich telo toleruje, vo forme kaše.
- Zaradiť do svojho jedálnička potraviny s vysokým obsahom vlákniny, ako sú zemiaky, chlieb, ryža alebo cestoviny.
- Zaradiť niektoré mliečne výrobky alebo alternatívy mliečnych výrobkov, ako je bezlaktózové mlieko alebo sójové nápoje.
- Konzumovať bielkoviny, ako je chudé mäso, ryby, vajcia a strukoviny.
Upozornenie: Ľudia s ileostómiou by nemali konzumovať strukoviny.
- Dbieť na to, aby tuky, ako sú oleje a nátierky, boli nenasýtené a konzumované v malých množstvách.
- Piť veľa tekutín na zabezpečenie dostatočnej hydratácie.

Tip: Pri prvej konzumácii sušeného ovocia po operácii s vyvedením stómie je vhodné zopár kúskov na chvíľu namočiť do vody, aby zmäkli.

Ak máte akékoľvek obavy z podvýživy alebo z vašej stravy vo všeobecnosti, **obráťte sa na sestru alebo dietológa**, ktorí vám poradia a pomôžu nájsť správne riešenie.



- forever caring -

Priekopnícke dôveryhodné zdravotnícke riešenia na zlepšenie životov,
ktorých sa dotýkame.



Marieta Baliková

vedúca nutričná terapeutka

Obsah tejto brožúry bol vytvorený s podporou a odborným
dohľadom výživovej poradkyne Mariety Balikovej.

Marieta študovala na 1. a 3. lekárskej fakulte UK v Prahe
so špecializáciou na výživu a verejné zdravotníctvo. Marieta,
ktorá viac ako 36 rokov pôsobí ako vedúca nutričná terapeutka
vo Fakultnej nemocnici v Motole, najväčšej nemocnici v Českej
republike, má bohaté skúsenosti s úzkou spolupracou
s pacientmi so stómiou. V roku 2008 sa zúčastnila aj na
výmennom programe s nemocnicou St Jude Hospital
v Memphise v USA, kde získala ešte väčšie znalosti.