



Výživa & vaše stomie

Proč je vyvážená strava tak důležitá



Proč bychom měli jíst zdravě?

Po operaci stomie si možná myslíte, že budete muset jíst jinak. Přestože je dodržování stravovacího režimu velmi důležité, zejména krátce po operaci, časem zpravidla můžete pomalu přejít na pestrou a vyváženou stravu bez jakýchkoli omezení.

Vyvážená strava znamená konzumaci všech druhů potravin ve správném poměru, aniž byste museli cokoli omezovat, pokud ovšem nemáte konkrétní nesnášenlivost.

Potraviny a nápoje, které konzumujete, se stávají stavebním materiálem všech buněk ve vašem těle. Proto je konzumace plnohodnotných potravin zásadní pro dobré zdraví.

Pokud vaše tělo nedostává správné množství živin, může to vést k určitým zdravotním problémům, včetně podvýživy, kdy se tělu nedostává dostatek živin, nebo naopak nadvýživy, kdy tělo dostává živin více, než potřebuje.

UPOZORNĚNÍ: Výše uvedená doporučení jsou formulována pro pacienty s kolostomií; výživová doporučení pro pacienty s jejunó-/ileostomií jsou velmi odlišná a přísně individuální v závislosti na délce zbývajících střeva, proto je nutné řídit se pokyny vašeho gastroenterologa nebo stomické sestry.





Budování zdravých stravovacích návyků a prevence výživových nedostatků má mnoho pozitivních účinků:

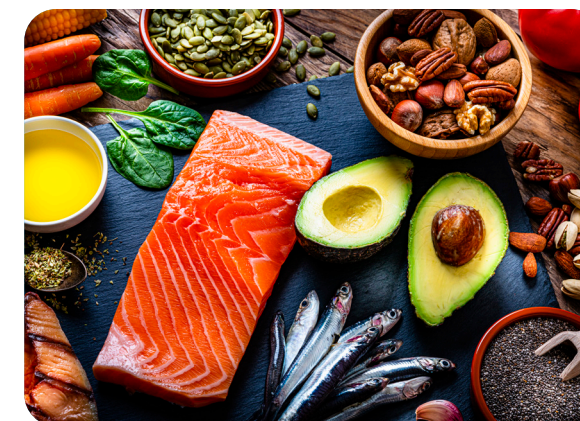
- Vyvážená a pestrá strava poskytuje všechny základní živiny, vitamíny a minerály potřebné k udržení dobrého fyzického a duševního zdraví.
- Fyzická aktivita pomáhá udržovat zdravou váhu - nadváha může znesnadnit péči o peristomální kůži, protože záhyby a prohlubně mohou ovlivnit přilnavost podložky, což může vést k podtékání a bolestivosti.
- Zdravá střeva jsou nezbytná pro fungování imunitního systému.
- Může se snížit riziko vzniku některých nemocí a onemocnění.



Co jsou to živiny?

Živiny jsou chemické sloučeniny, které tělo potřebuje, aby mohlo správně fungovat, růst a zůstat zdravé. Protože si tělo buď živiny nedokáže vyrobit nebo si jich nedokáže vytvořit dostatek, musí pocházet z potravy, kterou jíme.

Existují dva typy živin: makroživiny a mikroživiny



MAKROŽIVINY

poskytují energii ve formě kalorií.

Lze je shrnout do následujících skupin:

Sacharidy

Mezi potraviny obsahující sacharidy patří celozrnné obiloviny, fazole, čočka, ovoce, škrobová zelenina, mléčné výrobky a jednoduché cukry, jako je med, javorový sirup atd. Vyvážená strava zahrnuje jednoduché i složené sacharidy.

U jedinců s **kolostomií** může konzumace některých specifických potravin vést k vyššímu odvodu ze stomie (např. konzumace potravin s vysokým obsahem vlákniny, včetně ovoce, zeleniny a luštěnin; alkoholu a ovocných šťáv), k vyšší plynatosti (např. luštěniny, zelí, česnek, cibule, mléčné výrobky) a/nebo k zápachu (česnek, cibule, pórek).¹

V případě, že trpíte intolerancí laktózy, můžete se přiklonit k mléčným výrobkům bez laktózy nebo k rostlinným náhražkám mléka ze sóji, ova, rýže atd. Vyberte si však ty, které jsou obohaceny vápníkem. Bezlaktózové mléčné výrobky jsou snadno stravitelné a mají podobnou chuť a obsah živin jako mléčné výrobky.

Bílkoviny

Obecně platí, že nejkvalitnějším zdrojem bílkovin ve stravě je libové maso, vejce, ryby, mléčné výrobky a také fazole, některé celozrnné produkty, ořechy a semena. **Ořechy** (anebo přesněji řečeno vyšší příjem nerozpustných vláknin) může způsobit ucpání stomie, a proto bychom je měli jíst obezřetně. Dále pak konzumace mléčných výrobků a vajec může u některých osob zvýšit pravděpodobnost výskytu zápalu.

Pokud nepřijímáte dostatek bílkovin ve stravě, poraďte se s vaší stomickou sestrou nebo lékařem o užívání doplňků. Doplňky stravy bývají k dispozici ve formě prášku nebo nápoje.

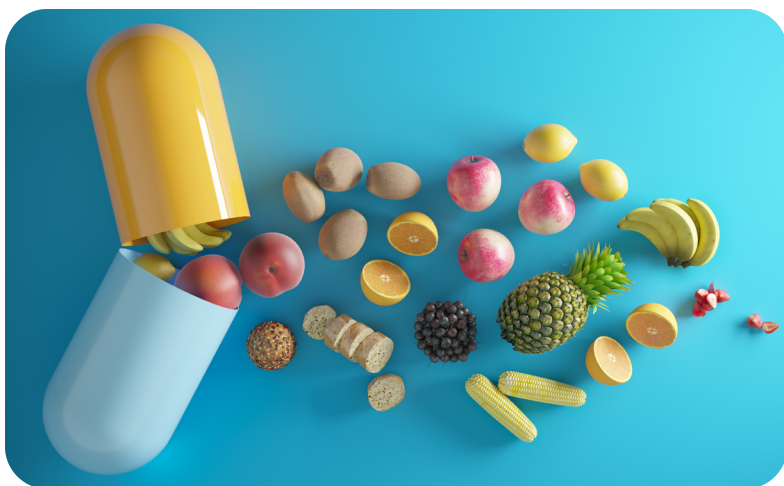
Tuky

Vyvážená strava by měla obsahovat malé množství tuku. Nejenže jsou tuky zdrojem esenciálních mastných kyselin, které si tělo nedokáže samo vytvářet, ale pomáhají také tělu **vstřebávat vitamíny A, D a E**. Mezi potraviny obsahující zdravé nenasycené mastné kyseliny patří olivy, ryby, avokádo, semena, rostlinné pomazánky a olivový, řepkový a sójový olej.

Skvělým zdrojem jsou také ořechy a semena, včetně vlašských ořechů, mandlí, pistácií, pekanových ořechů a mletých lněných semínek. Lidé se stomií by je však měli jíst opatrně, aby předešli ucpání stomie.



TIP: Pokud byste chtěli do svého jídelníčku začlenit luštěniny, začít můžete s červenou čočkou. Tento druh čočky má po uvaření jemnější strukturu díky absenci tvrdé slupky. Je také snadné ji rozmixovat a použít jako polévku, kaši nebo pyré.



MIKROŽIVINY

Jsou stejně důležité jako makroživiny, ale jsou potřebné v menším množství. Dělí se na:



Vitamíny

Vytvářejí je rostliny a živočichové, které jíme. Pomáhají **imunitnímu systému** fungovat. Jsou také potřebné pro energetický metabolismus a k podpoře srážlivosti krve.

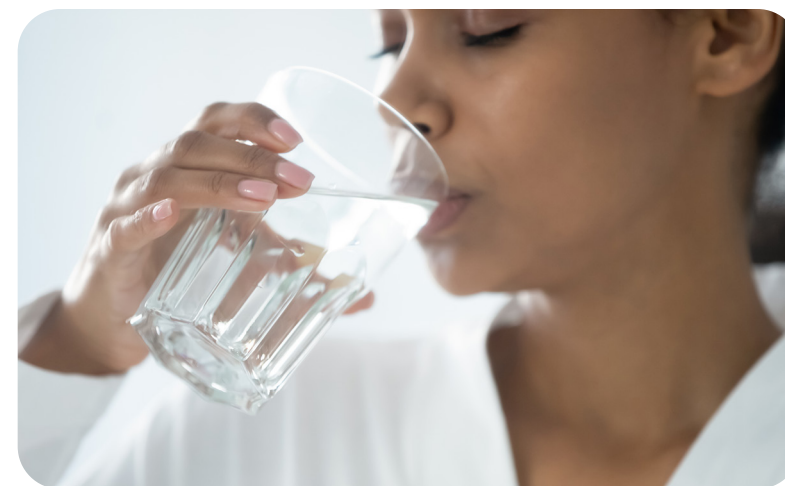
Minerály

Nacházejí se v půdě a vodě a jsou vstřebávány rostlinami nebo konzumovány živočichy, které dále jíme. Jsou klíčové pro růst a udržení zdravých kostí.

Chcete-li ze své stravy získat co nejvíce vitamínů a minerálních látek, jezte potraviny - ovoce a zeleninu různých barev, obiloviny, luštěniny, bílkoviny a zdravé tuky. Pokud nepřijímáte dost těchto potravin, můžete mít nedostatek vitamínů a minerálů a možná budete muset užívat doplňky stravy.



Poznámka: Před užíváním jakýchkoli doplňků stravy, včetně probiotik, byste se měli vždy řídit radami své stomické sestry, lékaře nebo dietologa. Probiotika jsou živé mikroorganismy, které jsou považovány za zdraví prospěšné, protože obnovují přirozenou rovnováhu bakterií ve střevech. Jsou také známé jako "dobré" nebo "zdravé" bakterie a lze je získat z potravin, jako jsou jogurty a jogurtové nápoje.



Nezapomínejte pít

Voda je také jednou ze základních živin, bez kterých nemůžeme žít. Voda udržuje tělo hydratované a plní také mnoho důležitých funkcí:

- Reguluje tělesnou teplotu
- Zabraňuje zácpě
- Rozpouští minerály a další živiny
- Promazává klouby a další tělesné tkáně
- Odplavuje z těla odpadní látky
- Pomáhá předcházet vzniku ledvinových kamenů

Dehydrataci můžete předejít také pitím perorálního rehydratačního roztoku, zvláště pokud jste prodělali průjem, kterým řada lidí se stomií trpí.

Práškové perorální rehydratační roztoky lze zakoupit v lékárně nebo si můžete vyrobit vlastní, a to rozpuštěním 20 g glukózy v prášku, 3,5 g kuchyňské soli a 2,5 g hydrogenuhličitanu sodného nebo citrátu sodného v jednom litru studené vody.



Poznámka: Tento roztok by se neměl uchovávat po dobu delší než 24 hodin a o jeho pravidelném užívání byste se měli předem poradit se zdravotníkem, zvláště pak pokud máte další zdravotní potíže, jako je cukrovka, srdeční selhání nebo onemocnění ledvin, nebo berete léky na tlak či srdeční onemocnění.

Bude mé tělo nadále vstřebávat živiny, když mám stomii?

Po operaci stomie se způsob, jakým vaše tělo vstřebává živiny, může změnit. Většina živin se tráví a vstřebává v tenkém střevě. Pokud vám byla provedena **ileostomie** a tudíž část tenkého střeva byla odstraněna, má vaše tělo sníženou šanci vstřebat živiny z toho, co sníte a vypijete.

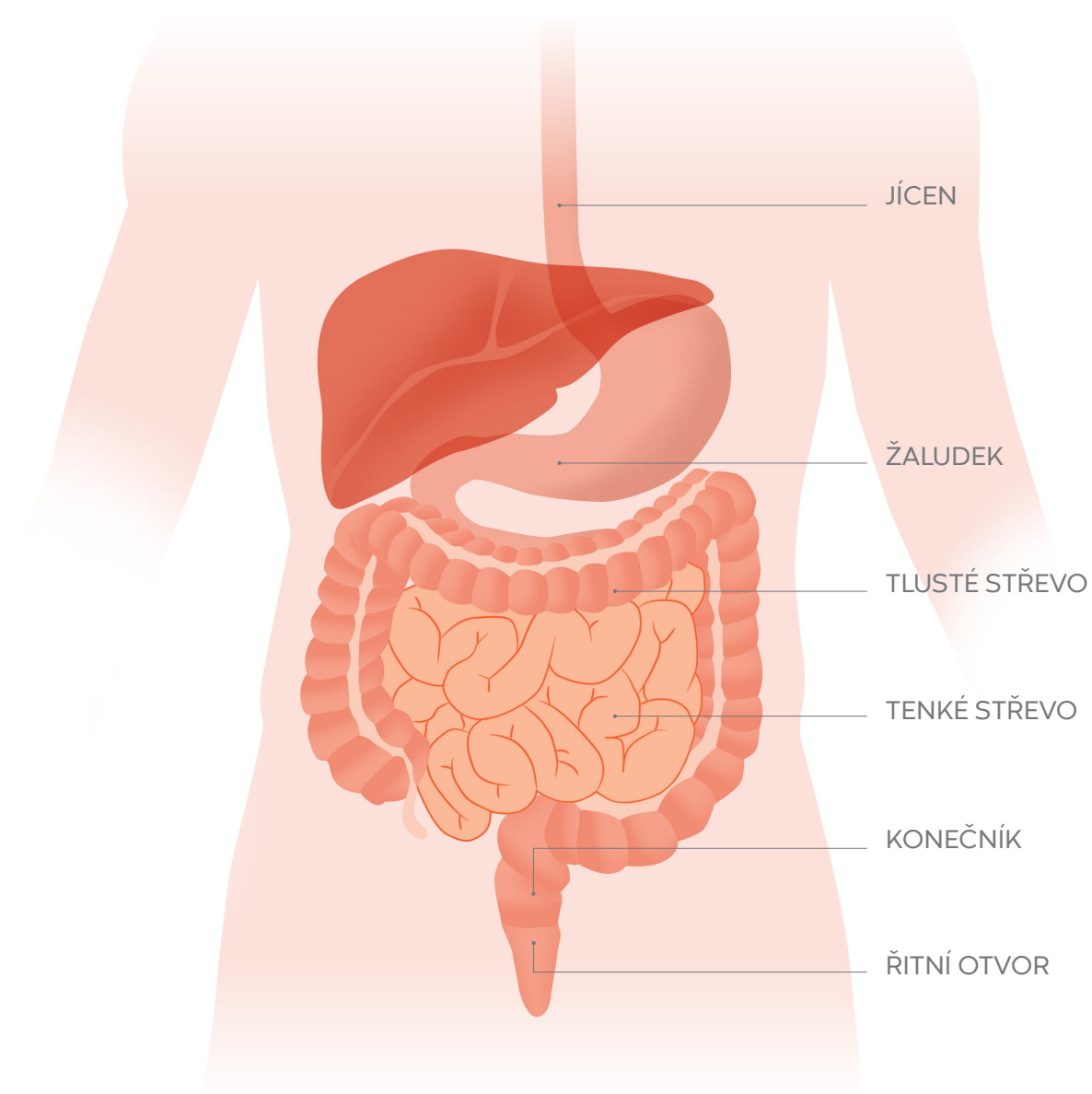
Na druhou stranu u pacientů s **kolostomií** je méně obav co se týče tekutin a nedostatečného vstřebávání živin, protože většina gastrointestinálního traktu byla ponechána.

Dokonce i vitamínové doplňky mohou projít tělem, aniž by se vstřebaly, stejně jako sůl a draslík. Stomická sestra nebo dietolog vám mohou doporučit, abyste jedli více potravin obsahujících sodík, přidávat do jídla kuchyňskou sůl, jíst sýry, šunku/uzené masné výrobky a potraviny obsahující draslík, jako jsou například banány, rajčata a mléko.

Pokud máte **ileostomii**, má vaše tělo také méně času vstřebat tekutinu z toho, co jste zkonsumovali a vytvořit tak pevnou hmotu. To znamená, že váš výdej bude mít tekutou konzistenci. Je také běžná zvýšená produkce plynu.

Trávicí systém

Operace kolostomie se obvykle provádí proto, aby se stolice mohla vyhnout nemocné nebo poškozené části tlustého střeva, které je důležitou součástí trávicího traktu.



Běžné výživové nedostatky - na co si dát pozor

Lidé žijící se stomií, a zejména pak s ileostomií, jsou vystaveni riziku nedostatku výživy. Důvodem je odstranění části střeva, která vstřebává některé vitamíny a minerály.

Nechte si poradit od stomické sestry nebo dietologa, co máte jíst a jaké doplňky stravy můžete užívat, abyste předešli výživovým nedostatkům. Pokud dokážete rozeznat příznaky, může vám to pomoci přijmout opatření.

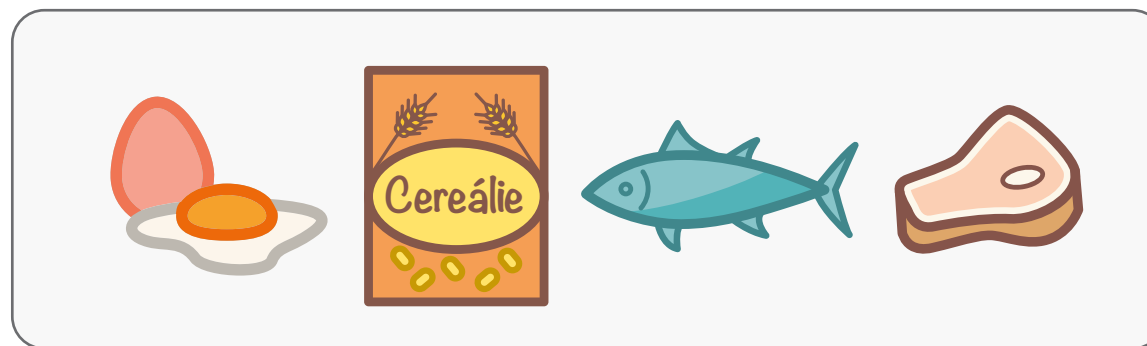


B₁₂



Největšími zdroji vitamínu B₁₂ jsou maso, ryby, vejce a mléčné výrobky. Najdeme ho také v některých obohacených snídaňových cereáliích, ale pokud se stravujete vegetariánsky nebo vegansky, měli byste se poradit se svým lékařem o užívání doplňku stravy.

Potraviny s obsahem vitamínu B₁₂



Některé příznaky nedostatku vitamínu B₁₂

- ✓ Únava
- ✓ Mravenčení
- ✓ Změny nálady
- ✓ Ústní vředy
- ✓ Pocit na omdlení
- ✓ Bledá kůže
- ✓ Ztráta chuti k jídlu

Funkce vitamínu B₁₂



Podporuje červené krvinky



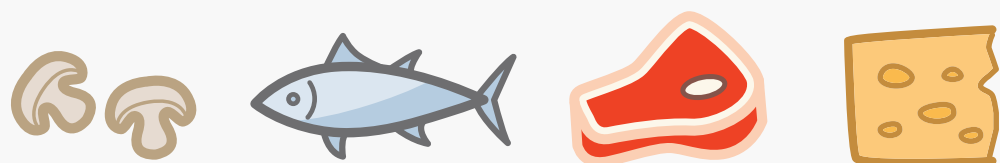
Podporuje náš genetický materiál (DNA a RNA)



Pomáhá fungovat mozkou a nervovému systému



Potraviny s obsahem vitamínu D



Tučné ryby jako losos, sardinky a makrela jsou skvělé zdroje vitamínu D, stejně jako mléčné výrobky s vyšším obsahem tuku.

Promluvte si se svým zdravotníkem o možnosti brát potravinové doplňky, pokud tyto druhy potravin nejíte. Když máte stomii, nebo pokud berete určité typy léků, může mít vaše tělo potíže s absorbováním doplňků ve formě tablet. Vaše stomická sestra nebo lékař vám řeknou, jaké doplňky jsou pro vás nejlepší, aby pomohly zvýšit váš příjem živin.

Některé příznaky nedostatku vitamínu D

- ✓ Bolesti kostí
- ✓ Slabost
- ✓ Bolest svalů
- ✓ Deprese

Funkce vitamínu D



Pomáhá formovat a udržovat silné kosti a zuby



Podporuje imunitní systém

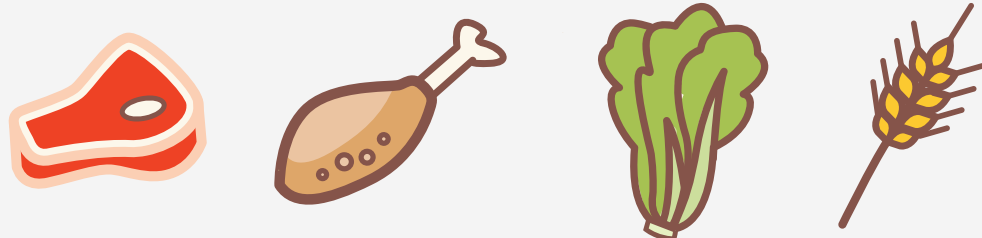


Pomáhá nervům přenášet komunikaci mezi mozkem a tělem

Železo



Potraviny s obsahem železa



Železo se v těle nejsnáze vstřebává, pokud je konzumováno ve formě červeného masa, jako je hovězí maso nebo kuřecí játra. Lidé, kteří nejedí maso, by se měli poradit se svým lékařem o užívání doplňků železa. Ale železo se nachází i v obohacených snídaňových cereáliích, tmavě zelené listové zelenině (např. řeřicha), fazolích a sójových výrobcích (tofu), avšak tyto jsou pro tělo méně snadno vstřebatelné.

Některé příznaky nedostatku železa

- ✓ Zadýchanost
- ✓ Nedostatek energie
- ✓ Bolesti hlavy
- ✓ Studené ruce a nohy
- ✓ Bolest jazyka
- ✓ Pobledlá kůže
- ✓ Lámavé nehty
- ✓ Vypadávání vlasů

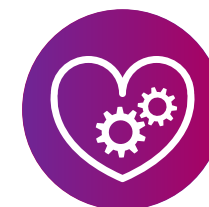
Funkce železa



Pomáhá udržovat naši hladinu energie



Pomáhá dodávat kyslík v těle

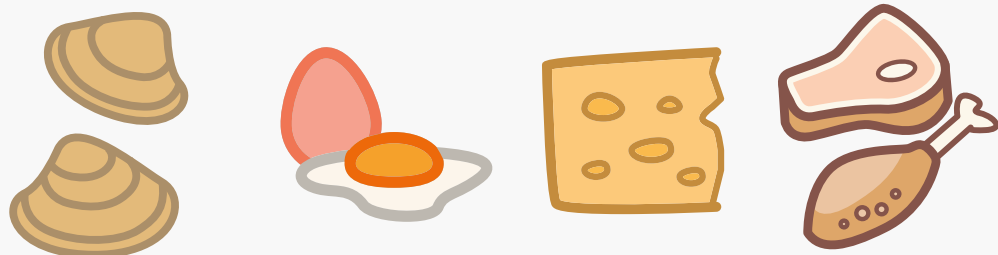


Podporuje zdravý růst a vývoj

Zinek



Potraviny s obsahem zinku



Ústřice mají obzvláště vysoký obsah zinku, a dále pak měkkýši (krabi, krevety a slávky) ho obsahují nezanedbatelné množství. Zinek se nachází také v mase a drůbeži, mléčných výrobcích a vejcích. Přestože konzumace ořechů může způsobovat ucpaní a měly by se proto konzumovat opatrně, mohou příjem zinku zvýšit piniové oříšky, kešu oříšky, arašídy a mandle.

Tělo zinek neukládá, proto je důležité ho denně přijímat dostatečné množství. Masové bílkoviny pomáhají tělu zinek vstřebávat, takže vegetariáni a vegani mohou být ohroženi jeho nedostatkem. Zinek lze získat užíváním doplňků stravy, ale vždy byste se měli řídit radami zdravotníka.

Některé příznaky nedostatku zinku

- ✓ Ztráta chuti k jídlu/ ztráta hmotnosti
- ✓ Vypadávání vlasů
- ✓ Zhoršení smyslu chuti/čichu
- ✓ Zhoršená imunitní funkce / častá nachlazení nebo infekce
- ✓ Průjem
- ✓ Únava

Funkce zinku



Pomáhá formovat naše DNA a reguluje projev genů



Podporuje reprodukční funkce



Podporuje imunitní systém



Tipy pro zdravé stravování se stomií

Každý člověk, ať už se stomií, nebo bez ní, by měl jíst pestrou stravu ve správném poměru, aby se předešlo výživovým nedostatkům a k udržení zdraví.

Lidé se stomií by se měli snažit:

- Jíst alespoň pět porcí ovoce a zeleniny denně (1 porce = 80 g čerstvého/konzervovaného/mraženého ovoce nebo zeleniny, 30 g sušeného ovoce nebo 150 ml ovocné šťávy nebo smoothie).

Upozornění: Lidem s ileostomií se doporučuje jíst ovoce a zeleninu, které snášejí, ve formě pyré.

- Zařaďte do svého jídelníčku potraviny s vysokým obsahem vlákniny a škrobu, jako jsou brambory, chléb, rýže nebo těstoviny
 - Zařaďte do jídelníčku některé mléčné výrobky nebo jejich alternativy, například bezlaktózové mléko nebo sójové nápoje
 - Jezte bílkoviny, například libové maso, ryby, vejce a luštěniny
- Upozornění:** Lidem s ileostomií se doporučuje vyhýbat se luštěninám
- Dbejte na to, aby tuky, jako jsou oleje a pomazánky, byly nenasycené a konzumované v malém množství
 - Pijte hodně tekutin, abyste si udrželi hydrataci

Tip: Při první konzumaci sušeného ovoce po založení stomie je vhodné namočit několik kousků na chvíli do vody, aby změkly.

Pokud máte jakékoli obavy co se týká podvýživy nebo vašeho stravování obecně, obraťte se na stomickou sestru nebo dietologa, kteří vám poradí a pomohou najít vhodné řešení.



- forever caring -

Průkopník důvěryhodných lékařských řešení pro zlepšení životů, kterých se dotýkáme



Marieta Baliková

hlavní nutriční terapeutka FN v Motole

Obsah této brožury byl vytvořen spodporou a pod dohledem odbornice na výživu Mariety Balikové.

Marieta vystudovala 1. a 2. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze, obor výživa a veřejné zdraví. Pracuje jako hlavní nutriční terapeutka ve Fakultní nemocnici Motol, největší nemocnici v České republice, již více než 36 let a její bohatá zkušenost pochází z úzké spolupráce s pacienty se stomií. Stáž v St Jude Hospital v Memphisu v USA v roce 2008 ještě rozšířila její znalosti voboru nutriční terapie.