



jednoduchých tipů

10

JAK SI VYCHUTNAT
SVÁ OBLÍBENÁ JÍDLA
I SE STOMÍÍ

DOBŘÁ ZPRÁVA!

Se stomií se nemusíte omezovat a vzdávat se svých oblíbených jídel. Se svolením lékaře můžete 6 až 8 týdnů po operaci postupně do jídelníčku začleňovat potraviny s vlákninou. Sami brzy zjistíte, které potraviny jsou pro vás nejvhodnější.

V ConvaTecu jsme pro vás sestavili krátký seznam k inspiraci, jak si opět začít pochutnávat na vašich oblíbených pokrmech.

Další praktické rady a příběhy z naší komunity stomiků naleznete na stránkách www.convatec.cz

Informace zde obsažené nemají za úkol nahradit radu lékaře. Každý člověk je jedinečný a stejně taková může být vaše zkušenost. Obratěte na svého lékaře, pokud máte jakékoli otázky ohledně tohoto materiálu, vašeho zdravotního stavu či režimu léčby.

©2021 ConvaTec. ConvaTec a me+ jsou ochranné známky skupiny společností ConvaTec. Na základě AP-012695-ES a AP-018651-EN GUIAOC0118 VÝŽIVOVÉ TIPY



1. ZAŘAZUJTE DO JÍDELNÍČKU POTRAVINY POSTUPNĚ A V MALÉM MNOŽSTVÍ

V případě, že vám některá potravina způsobuje obtíže, zkuste ji po čase ještě jednou, než ji vyřadíte z jídelníčku úplně.



2. PIJTE DOSTATEČNÉ MNOŽSTVÍ TEKUTIN

Vypijte denně mezi jídly minimálně 1,5 až 2 litry tekutin denně.



3. PRO LEPŠÍ TRÁVENÍ KAŽDÉ SOUSTO DOBRĚ ROZKOUSEJTE

Je důležité jíst pomalu a sousto dobře rozmělnit. Hltání způsobuje pocit nevolnosti, nadýmání a plynatost.



4. JEZTE PRAVIDELNĚ A NEPŘEJÍDEJTE SE

Rozdělte si den na 4 až 6 jídel. Střídmé stravování v pravidelných intervalech vám pomůže dosáhnout rychlé rekonvalescence po operaci. Navíc tak budete jídlo lépe trávit a vstřebávat.



5. JEZTE TEPLÁ A VAŘENÁ JÍDLA

V prvním období po operaci se doporučuje jíst vařené pokrmy ochucené solí (pokud lékař neurčí jinak). V dalším období pak můžete vyzkoušet jídla grilovaná, pečená, smažená apod.



6. NEZAPOMÍNEJTE, ŽE NĚKTERÉ POTRAVINY OBSAHUJÍ NESTRAVITELNOU VLÁKNINU

Celer, kokos, kukuřice, ořechy, hrášek a ananas se netráví a budou patrně ve stolici.



7. POTRAVINY ZPŮSOBUJÍCÍ NADÝMÁNÍ

Je dobré si dávat pozor na potraviny způsobující plynatost, jako například luštěniny, mléčné výrobky, chřest, fazole, zelí, květák, brokolice, cibule, artyčok, česnek, perlivé nápoje, žvýkačky. Pomocníkem vám v takových případech budou bylinné čaje typu tymián, fenykl nebo šalvěj.



8. POTRAVINY ZMĚKČUJÍCÍ STOLICI

Berte v úvahu, že tuhost stolice ovlivňují nápoje jako pivo a příliš kávy, čokoláda, lihoviny, či dokonce nápoje příliš horké.



9. MINIMALIZACE ZÁPACHU

Filtry v sáčcích zápach minimalizují. Lze jej však dále omezit, když se vyvarujete potravin jako jsou vejce, zelí, chřest a podobně. Naopak šťávy citrusových plodů pomáhají zápach snížit.



10. ALE HLAVNĚ.... JÍDLO SI VYCHUTNEJTE!

Jedním z hlavních cílů je jíst dobře a udržet si zdravou váhu na základě pestrého jídelníčku. Vyvážená strava vám pomůže se po operaci brzy zotavit.