



Zostaňte hydratovaní

Ako žiť zdravý,
hydratovaný život
so stómiou



Ako žiť zdravý, hydratovaný život so stómiou

U ľudí so stómiou je udržiavanie správnej hladiny tekutín a elektrolytov ešte dôležitejšie.

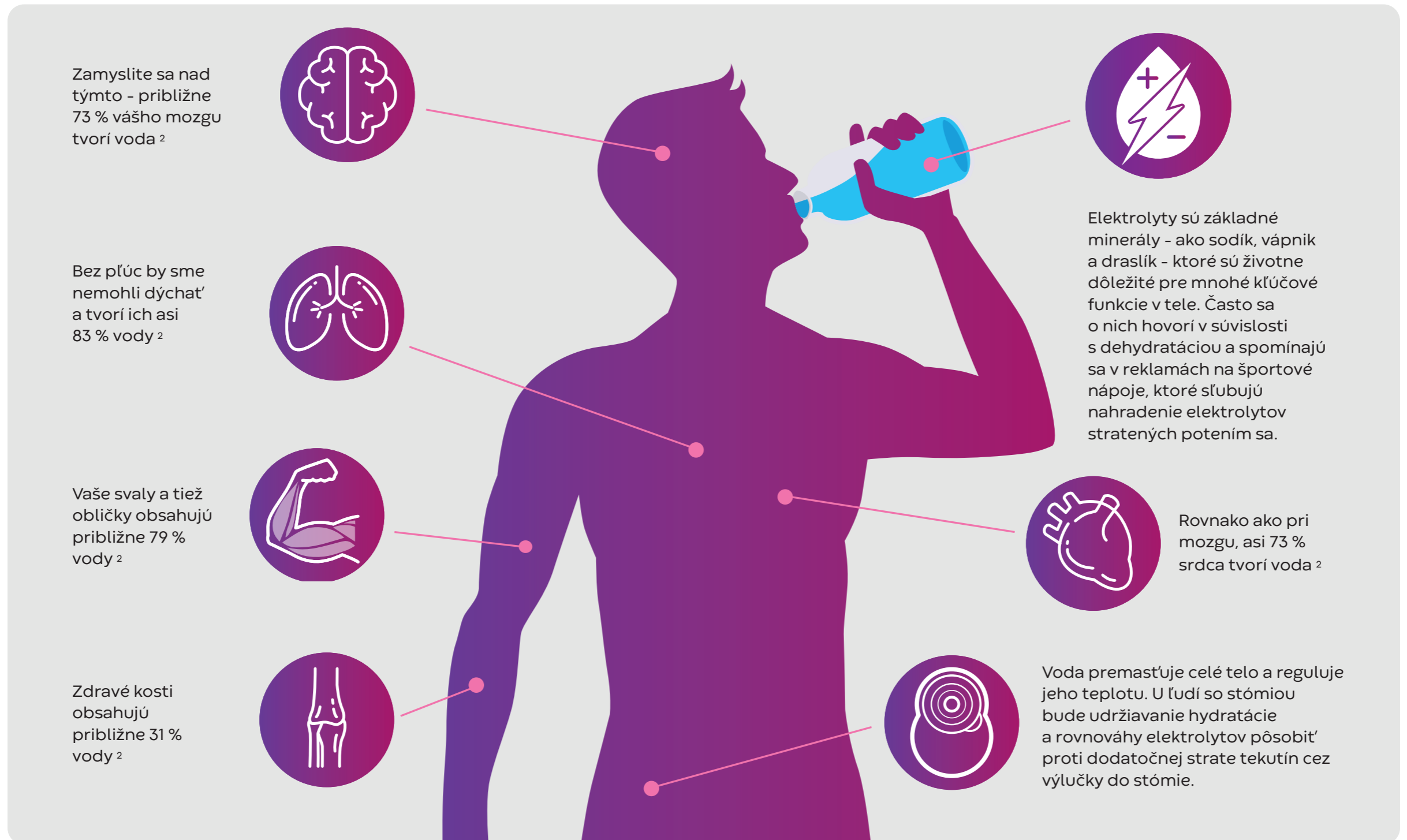
Samotné pitie vody nie je najúčinnějšíou zbraňou proti dehydratácii¹, pretože „správna hydratácia“ nie je o tom, koľko vody vypijete. Ide skôr o to, koľko vody vaše telo absorbuje.

Keď sa vo vašom tele vyčerpajú základné elektrolyty, vaše bunky a orgány nebudú schopné správne fungovať. Práve preto nie je samotná pitná voda jedinou zbraňou proti symptómom dehydratácie. Vaše telo často potrebuje rovnováhu vody a elektrolytov počas dňa, aby bolo „správne hydratované“.



Prečo je hydratácia taká dôležitá?²

Až 60 % tela dospelého človeka tvorí voda. Elektrolyty sú zodpovedné za nasmerovanie vody (a živín) do oblastí tela, ktoré ju potrebujú najviac, a za udržiavanie optimálnej rovnováhy tekutín vo vnútri buniek.



Čo sú elektrolyty a prečo sú dôležité?³

Elektrolyty sú minerály, ktoré sa nachádzajú v telesných tekutinách, tkanivách a orgánoch. Zohrávajú dôležitú úlohu v našom celkovom zdraví, keďže vyrovňávajú množstvo vody v tele, udržiavajú hladinu pH, pomáhajú presúvať živiny do buniek a z buniek a udržiavajú správne fungovanie svalov, nervov a orgánov.

Dehydratácia alebo dokonca prijímanie príliš veľkého množstva vody môže viesť k tomu, že vaše telo stratí elektrolyty. Môžete si ich však doplniť elektrolytovými nápojmi, ktoré majú správnu rovnovahu sodíka a glukózy, aby vaše telo absorbovalo všetky tekutiny, ktoré potrebuje³.

Ak sa vám zdá, že máte príznaky dehydratácie, športové nápoje ako Lucozade Sport ponúkajú rýchlu nápravu, aj keď majú veľmi vysoký obsah cukru a majú pomerne nízky obsah sodíka, takže si ich nerobte každodenne. Na druhej strane elektrolytické nápoje ako Dioralyte ponúkajú správnu rovnovahu a keďže ide o vrecúška s práškom, ktoré pridávate do vody, dajú sa vziať ľahko so sebou, ak ste vonku. Môžete si pripraviť aj perorálny rehydratačný roztok, recept nájdete na strane 8.

Ak máte akékoľvek obavy z dehydratácie, poraďte sa so sestrou alebo lekárom, ktorí vám môžu poskytnúť všetky potrebné rady.



Nápoje bohaté na elektrolyty

Kokosové mlieko

Teraz sa bežne predáva vo fľaškách, takže nemusíte liezť na palmu, aby ste si vychutnali túto číru tekutinu nachádzajúcu sa v kokose.

Mlieko


Či už dávate prednosť plnotučnému, polotučnému alebo odstredenému mlieku, každé z nich obsahuje bohatú zásobu elektrolytov vrátane vápnika, sodíka a draslíka.

Voda z melónu

Ide o dužinu ovocia zmiešanú s citrónovou šťavou a vodou. Medzi ďalšie druhy ovocia, ktoré obsahujú elektrolyty, patrí pomaranč a čerešňa. Ovocné šťavy však majú nízky obsah sodíka a pozor na pridaný cukor.

Smoothie

Vytvorte si vlastnú lahodnú zmes z ingrediencií, ktoré obsahujú elektrolyty, ako je kel, špenát, avokádo, banány, orechy a jogurt.



Priemerný
človek denne stratí
až **2,5 litra** tekutín⁴

Po ileostómii sa
môže stratit'
d'alších 800 ml

Pijete dostatočne?

Či už máte stómiu alebo nie, odpoveď na túto otázku je pravdepodobne nie. Udržiavanie optimálnej hladiny hydratácie v tele, vrátane udržiavania rovnováhy elektrolytov, môže pomôcť udržať všetko, od kĺbov a svalov až po všetky vaše orgány, v dobrom funkčnom stave.

Je dôležitá aj pre vašu celkovú pohodu, pomáha vám sústrediť sa a zostať v strehu a vo všeobecnosti sa cítiť lepšie. Po operácii s vyvedením stómie je dôležité, aby ste sledovali hladinu hydratácie a udržiavali rovnováhu elektrolytov, pretože schopnosť tela absorbovať tekutinu, ktorú potrebuje, mohla byť narušená.

Ako sa strácajú tekutiny?

Vedeli ste, že priemerný človek stratí každý deň 2 až 2,5 litra⁴ tekutín jednoducho prostredníctvom svojich normálnych telesných funkcií?

Medzi ne patrí močenie, potenie a dokonca aj dýchanie! Ak k tomu pridáte cvičenie, vysoké teploty a dehydratačné účinky klimatizácie aj ústredného kúrenia, toto množstvo sa môže rýchlo zvýšiť.

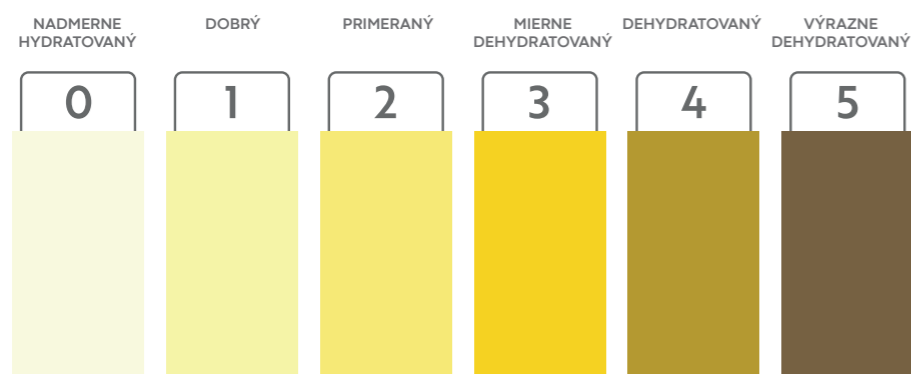
Ľudia s ileostómiou môžu stratit' ešte viac, pričom do ich vrečka sa dostane d'alších až 800 ml tekutín. Nikdy by ste nemali obmedzovať príjem tekutín, aby ste vyrovnali výlučky do stómie. Ak máte akékoľvek obavy týkajúce sa vašich výlučkov - príliš veľa alebo príliš málo, vždy vyhľadajte lekársku pomoc.

4. www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544219/

Máte príznaky dehydratácie?

Medzi ďalšie príznaky možnej dehydratácie patrí bolesť hlavy, pocit nevoľnosti, kŕče, únava, nesústredenosť, menej močenia ako zvyčajne, sucho v ústach a, samozrejme, pocit smädu. Niekedy, ak pocítujete hlad, vám vlastne len telo hovorí, že potrebuje tekutiny, takže než siahnete po niečom malom medzi jedlami, skúste sa namiesto toho napit' - pravdepodobne zistíte, že vaša chuť na sušienku alebo balíček lupienkov zmizne.

TABUĽKA FARBY MOČU⁵



Jednoduchý spôsob, ako zistiť, či môžete byť dehydratovaní, je skontrolovať farbu moču. Vo všeobecnosti je dobrá svetlá farba podobná slame a tmavý moč zvyčajne znamená dehydratáciu. Veľmi svetlý, takmer čistý moč môže znamenať, že pijete príliš veľa, neprijímate alebo neabsorbujete dostatok elektrolytov. Môžete to použiť ako prvotné usmernenie na prijímanie viac tekutín alebo pridávanie elektrolytov do vašich nápojov. Nespoliehajte sa však na to ako na úplne presný ukazovateľ a v prípade akýchkoľvek obáv vždy vyhľadajte lekársku pomoc*



Čo ešte a koľko by sme mali piť?⁶

Smernice NHS odporúčajú, aby sme vypili 6 až 8 pohárov alebo 1,5 až 2⁶ litre tekutín denne, hoci sme každý iný a niektorí ľudia, najmä ľudia s ileostómiou, budú potrebovať viac a iní menej.

Riad'te sa radami svojho lekára/sestry a ako usmernenie použite farbu moču.

Pamätajte, že samotná voda nie vždy uspokojí vaše potreby hydratácie. Možno budete musieť pridať elektrolyty³ vo forme predpísaných alebo zakúpených vrecúšok, alebo si môžete pripraviť vlastný nápoj napríklad pomocou receptu na strane 8.

Do celkového príjmu tekutín sa počítajú aj iné nápoje, ako sú čerstvé šťavy, mlieko, čaj a káva, pokiaľ nie sú príliš silné. Opäť použite farbu moču ako usmernenie.



ODPORÚČANÝCH 6 - 8 POHÁROV DENNE⁶

alebo 1,5 až 2 litre

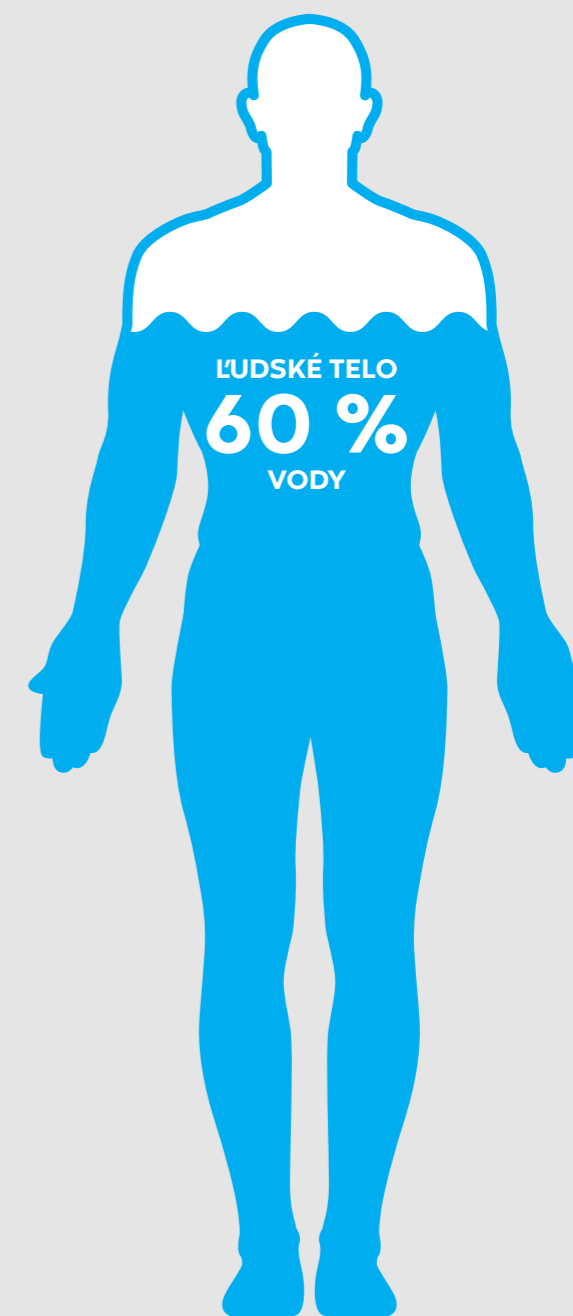
RÁNO



POOBEDE



VEČER



⁶www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/water-drinks-nutrition/

Domáci rehydratačný roztok

Alternatívou, ktorú si môžete vyrobiť sami, je roztok sv. Marka⁷, bežne označovaný ako perorálny rehydratačný roztok, ktorý vám môže odporučiť váš lekár alebo sestra. Jednoducho rozpustíte 20 g glukóзовého prášku, 3,5 g kuchynskej soli a 2,5 g hydrogénuhličitanu sodného alebo citrátu sodného v jednom litri studenej vody z vodovodu.

Môžete ho popíjať počas dňa spolu s ostatnými tekutinami. Ak je príliš slaný, môžete pridať trochu ovocnej šťavy alebo ovocného džúsu, ale pridajte ich do celej dávky, a nie do každého jednotlivého pohára. Chuť sa môže zlepšiť aj v prípade, keď ho necháte v chladničke, aby sa vychladil, zmrazíte a podávate ako dreň alebo popíjate slamkou.

Roztok by sa mal uchovávať iba 24 hodín a všetko, čo nevypijete, by ste mali vyhodit'.

Kvôli vysokému obsahu cukru v roztoku sv. Marka by sa nemal užívať pravidelne a ak máte ďalšie ochorenie, ako je cukrovka, mali by ste sa najskôr poradiť so zdravotníckym pracovníkom.



ROZTOK SV. MARKA

Perorálny rehydratačný roztok, ktorý si môžete spraviť doma



20 g (šesť zarovnaných 5 ml lyžíc) glukózy



2,5 g (jedna vrchovatá 2,5 ml lyžica) hydrogénuhličitanu sodného (sóda bikarbóna)



3,5 g (jedna zarovnaná 5 ml lyžica) chloridu sodného (soľ)



Rozpustíte v 1 litri studenej vody z vodovodu.



Môžete pridať malé množstvo ovocnej šťavy, aby bola zmes chutnejšia.

A čo alkohol?⁸

Pitie alkoholu, ktorý ako diuretikum spôsobuje častejšie močenie, tiež vedie k dehydratácii. Ak máte stómiu, stále si môžete dopriať alkoholický nápoj, pokiaľ vám váš chirurg alebo iný zdravotnícky pracovník neodporučí inak, ale ak si doprajete jeden alebo dva poháre vína, pár pív alebo gin s tonikom, rovnako ako pred operáciou, je dobré objednať si k tomu aj vodu.



Ako veľmi dehydratuje váš obľúbený nápoj?



Pivo a jablčné víno

Pivo a jablčné víno majú v priemere vysoký obsah vody a obsah alkoholu od 4 do 8 % obj. Tento nižší obsah alkoholu znamená, že sú menej diuretické, a preto menej pravdepodobne dehydratujú.



Víno

Keď si vychutnáte pohár vína - červeného, bieleho alebo šumivého - skonzumujete nápoj s obsahom alkoholu okolo 12 - 14 % obj. Aby bol váš nápoj menej dehydratujúci, pridajte do bieleho vína sódu a vytvorte si strik alebo zmiešajte šumivé víno s pomarančovým džúsom a vytvorte si Buck's Fizz.



Liehoviny

Väčšina štandardných liehovín má obsah alkoholu okolo 30 - 40 % obj. a niekedy aj viac. Ak radi pijete destiláty čisté, čím svetlejšie, tým lepšie, pretože tmavé destiláty ako whisky a brandy obsahujú veľké množstvo kongenéroov, ako sú triesloviny a acetaldehyd, ktoré dehydratujú.



Miešané nápoje/ koktaily

Riedenie liehovín nealkoholickými nápojmi, ako je tonik, kola, limonáda alebo ovocný džús, bude menej dehydratujúce ako pitie čistých liehovín.

Jeden štandardný nápoj (10 mg čistého alkoholu)



=



o 100 ml viac moču ako nápoja

Alkohol dehydratuje vaše telo tým, že produkuje viac moču

Žiadny alkoholický nápoj nehydratuje, ale čím nižší je obsah alkoholu, tým menej pôsobí ako diuretikum. To znamená, že výber nápoja s nižším objemovým percentom alkoholu pomáha minimalizovať riziko dehydratácie.

VEDOMÉ PITIE⁸



Odporúča sa nepiť viac ako 14 jednotiek alkoholu týždenne, rozložených na 3 alebo viac dní. To je približne 6 stredných (175 ml) pohárov vína alebo 6 pollitrových pív s obsahom alkoholu 4 % obj. Neexistuje úplne bezpečná úroveň pitia, ale dodržiavanie týchto pokynov znižuje riziko poškodenia vášho zdravia. Riad'te sa radami lekára, ktoré ste dostali v súvislosti so stómiou. Ak máte pochybnosti, opýtajte sa svojho lekára alebo sestry.

Najlepšie tipy na hydratáciu v skratke



Tieto tipy vám pomôžu zostať o krok vpred pred dehydratáciou.

- Pite v malých množstvách a často. Nastavte si na mobile alebo hodinkách budík na každú hodinu, ktorý vám pripomenie, aby ste vypili pohár vody.
- Vždy si so sebou zoberte vodu, keď idete von. Nikdy nepredpokladajte, že si budete môcť kúpiť nápoj. Pripravte sa a vezmite si ho so sebou.
- Nečakajte, kým budete smädni. Dovtedy už budete dehydratovaní. Buďte o krok vpred a udržiajte svoje telo hydratované a zdravé.
- Ak je slnečné počasie alebo ak cvičíte, budete si musieť urobiť ďalšie plány.
- Nezabúdajte, že samotná voda nemusí stačiť. Zohľadnite svoje elektrolyty.
- Vždy pamätajte na to, že ak máte z čohokoľvek obavy, od farby moču až po výlučky do stómie, porozprávajte sa so zdravotnou sestrou alebo praktickým lekárom.