Odżywianie osób ze stomią

Data aktualizacji
2024-10-07

Poradnik zachęca nie tylko do stosowania zdrowej, smacznej, zrównoważonej diety, ale i do celebracji posiłków w gronie rodziny i znajomych – także w restauracjach. Ma na celu uzmysłowienie stomikom oraz osobom borykającym się ze schorzeniami układu pokarmowego, że nie muszą zamykać się w czterech ścianach swojego domu.

Jak przebiega proces trawienia u zdrowej osoby

Jedzenie, które spożywamy, przebywa długą drogę – od jamy ustnej, gdzie zęby rozdrabniają pokarm na małe drobinki, aż do jelita grubego zakończonego otworem odbytowym, przez który usuwane są niestrawione i zbędne resztki. W procesie trawienia biorą udział:

- **żołądek** – jedzenie trafia z jamy ustnej do gardła i dalej przez przełyk do żołądka; w żołądku enzymy trawienne zmieniają spożyte danie w miazgę pokarmową
- **dwunastnica** (początkowy odcinek jelita cienkiego) – enzymy trawienne kontynuują rozkładanie jedzenia na mniejsze cząstki, np. białka do postaci aminokwasów, wielocukry na cukry proste, a tłuszcze do glicerolu i kwasów tłuszczowych
- **jelito cienkie** – tutaj zaczyna się proces wchłaniania składników pokarmowych do krwi
- **jelito grube** – stanowi ostatnią część wędrówki pokarmu; niestrawione resztki pokarmowe są tu formowane w kał i wydalane z organizmu.

Czym różni się proces trawienia u osoby ze stomią

Potrzeba wytworzenia stomii jest najczęściej konsekwencją występowania nowotworu jelita grubego, chorób zapalnych, polipowatości jelita grubego czy choroby Leśniowskiego-Crohna. Stomia to chirurgicznie wytworzone połączenie części jelita z powierzchnią ciała. W przypadku nieprawidłowej pracy narządu chirurg wycina chory fragment i tworzy nową drogę wypróżniania, znajdującą się na ścianie brzucha. Od tego momentu wypróżnianie oraz wydalanie gazów odbywa się przez wyłonioną stomię.

Co i jak jeść

Zasady diety osób ze stomią nie odbiegają mocno od ogólnych zaleceń zdrowego żywienia. Oczywiście dieta stomika zawsze wymaga indywidualnego podejścia i uzależniona jest od tolerancji poszczególnych składników odżywczych i produktów spożywczych.

Przeczytaj więcej informacji o odżywianiu osób ze stomią w poradniku **Żywienie dla osób ze stomią**,

przygotowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia w ramach **Forum Organizacji Pacjentów** przy

współpracy **Fundacji STOMALife**. To niespotykana publikacja na polskim rynku, bo niezwykle staranna

w doborze przepisów czy formie ich podania. Dla stomików przeważnie udostępniane są tabele i wydruki diet z przepisami, bez zdjęć, bez objaśnień.

Osoby mające stomię czasem skarżą się na dolegliwości, które – w większym lub mniejszym stopniu – utrudniają normalną aktywność. U jednych osób będą to zaparcia, u innych biegunka bądź wytwarzanie nadmiernych ilości gazów jelitowych.

Przeczytaj artykuł Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej o tym,

jakie produkty nasilają lub łagodzą różne dolegliwości u osób ze stomią.

Jak zaopatrzyć się w sprzęt stomijny

Pierwszy sprzęt stomijny (czyli wyrób medyczny) otrzymasz w szpitalu, w którym wyłoniono Ci stomię. Pierwsze zlecenie na sprzęt stomijny wystawi Ci chirurg i otrzymasz je wraz z wypisem ze szpitala. Powinieneś odebrać go jak najszybciej po wyjściu ze szpitala. Kolejne zlecenia może wystawić Ci lekarz pierwszego kontaktu. Zlecenie należy potwierdzić w miejscowym oddziale NFZ. Może to także zrobić lekarz, który je wystawia. Upewnij się, zanim zakończy się wizyta. Przeczytaj więcej o

zasadach zaopatrywania się w wyroby medyczne.

Przeczytaj także

Rak jelita grubego – profilaktyka

Rak jelita grubego jest drugim najczęstszym nowotworem złośliwym w Polsce. Wcześnie wykryty jest wyleczalny – nie musi być wyrokiem

Celiakia: jak o siebie dbać

Nie tolerujesz glutenu? Przyczyną może być celiakia. Dowiedz się, na czym polega i jak możesz sobie pomóc