VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Jana Martinů |
Schválil: Doc. MUDr. František Novák, Ph.D., Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 3. 9. 2019
Edukační materiál

VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM PACIENTA SE STOMIÍ

1 Indikace

Stav po chirurgickém vyústění ilea, nebo kolon břišní stěnou, či po amputaci recta. Často se jedná spíše o doporučení, něž striktní omezení. **Snášenlivost jednotlivých potravin a řízení pitného režimu je značně individuální, jejich indikace se musí odvíjet od potřeb nutriční a hydrominerální bilance konkrétního pacienta.**

2 Charakteristika diety

Těsně po operaci, při níž je zavedena stomie, je složení stravy jiné než v pozdější době. V prvních 6–8 týdnech je doporučována **strava s omezením zbytků** (složená z takových potravin, z nichž do stolice přichází co nejméně nestravitelných zbytků), nenadýmavá, chemicky nedráždivá, se sníženým množstvím tuků. Je proto nutné úplně vyřadit z jídelníčku např. celozrnné výrobky, luštěniny, ovoce se slupkami a zrníčky, nezralé ovoce, tučná masa a uzeniny, nadýmavou zeleninu, dráždivé koření apod. Postupně se přechází na stravu s běžným složením, avšak s přihlédnutím ke specifickým zdravotním obtížím a snášenlivosti (mléko, med).

Složení : 9 500KJ 2262 Kcal 90g B 320g S 70g T
(vždy je třeba přihlédnout k individuálním nutričním potřebám)

Obecná pravidla

Pacienti se stomií by měli při sestavování jídelníčku dodržovat **zásady správné výživy** stejně jako zdraví lidé. Potřebné množství bílkovin, tuků, sacharidů, vitamínů a minerálních látek se však může významně lišit podle funkčnosti gastrointestinálního traktu při založené stomii. Vzhledem ke změnám v anatomii střeva, je nutné dodržovat specifická stravovací pravidla a přihlédnout také k individuální snášenlivosti. Potraviny si přidávat postupně a zjistit, jak jsou tolerovány. Pokud některá potravina vyvolává potíže, vyřazujeme ji z jídelníčku. Po přizpůsobení organismu změněným podmínkám volíme co nejpestřejší stravu. Jídelníček by měl být sestaven tak, aby měl mírně navýšený obsah kvalitních bílkovin (maso, mléčné výrobky, vaječný bílek) a případně energie a dalších nutrietů, pokud je cílem dosažení pozitivní nutriční bilance.

Při stomiích na tenkém střevu, zejména jejunu se doporučuje přijímat potrava v **malých porcích** a **častěji**, nejlépe v 2 až 3hodinových intervalech. Pravidelný příjem potravy zaručuje také pravidelné vyprazdňování. Snídaně a oběd by měly být vydatnější, večeře lehčí a delší dobu před spaním. Je lépe vyvarovat se konzumace pokrmů pozdě večer.

Jídlo je nutné vždy **pečlivě rozkousat**, pokud nemocný nemá v pořádku chrup, doporučuje se krájení na malé kousky, mletí nebo strouhání.

Onemocnění střev bývá doprovázeno nedostatkem vitamínů a minerálních látek, které může být doplněno vhodnými přípravky s obsahem minerálů, vitaminů nebo stopových prvků případně jejich kombinací..

<u>Při problémech s plynatostí a zápachem je vhodné omezit následující potraviny:</u>

VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM PACIENTA SE STOMIÍ

nadýmavý účinek: luštěniny, čerstvý chléb a pečivo, zelí, květák, vejce, pivo, cibule, šumivé nápoje a nápoje s obsahem oxidu uhličitého

proti nadýmání: jogurt, brusinky

zápach podporuje: chřest, houby, luštěniny, vejce, ryby, cibule, zelí, česnek, květák, ostrá koření a některé druhy sýrů, pivo

zápach tlumí: jogurt, petržel, šťáva z brusinek a brusinky

projímavě působí: káva, cukr, alkohol, švestky, hrušky, fíky, kyselé zelí, kapusta, luštěniny, mléko, masové vývary, ryby, šumivé nápoje a sladkosti

průjem tlumí: čokoláda, bílý chléb, rýže, banány, strouhané jablko, brambory, vývar z rýže a mrkve, je důležité doplňovat tekutiny, soli a glukózu

zácpě prospěje: sklenice čerstvé pomerančové šťávy ráno před jídlem, důležitý je příjem potravin

břišní koliku může způsobit: ořechy, luštěniny, hlávkové zelí, kapusta, cibule, houby, křížaly, kukuřice

1.1 PITNÝ REŽIM A PŘÍJEM SOLI

Důležité je **dodržování pitného režimu**, tzn. příjem dostatečného množství tekutin. Doporučuje se vypít alespoň **2 litry** neslazených a neperlivých nápojů denně a toto množství rozdělit rovnoměrně do celého dne. Množství tekutin je nutné zvýšit při fyzické námaze a průjmovitém onemocnění. Při nedostatku tekutin hrozí i nebezpečí zácpy nebo ucpání kolostomie, zejména u stomií v distální části tlustého střeva. **Zvláště pacienti s ileostomií nebo jejunostomií by měli přijímat tekutiny mimo jídla, tak aby jejich vstřebávání nenarušovalo vstřebávání ostatních živin Častým problémem u stomií na tenkém střevu jsou ztráty sodíku a chloridů, které se nejlépe korigují přisolováním pokrmů podle preferencí a tolerance pacienta. Dobrou možností podle individuální tolerance jsou také nápoje se zvýšeným obsahem minerálů a případně glukózy, tzv. rehydratační nebo iontové roztoky. Při nedodržení těchto doporučení může dojít k dehydrataci.** Naopak u pacientů s rizikem zadržování tekutin (kardiaci, cirhotici nebo dialyzovaní je třeba kontaktovat ošetřujícího specialistu a příjem tekutin a soli více monitorovat.

3 Vhodné potraviny a pokrmy - po provedení střevního vývodu

Pečivo: bílé pečivo bez posypu (veka, rohlíky, housky, toustový chléb světlý) piškoty, starší a méně tučná vánočka bez rozinek a mandlí.

Mléko, mléčné výrobky: Pokud pacient snáší mléčné výrobky, může používat při přípravě pokrmů nízkotučné sýry, bez příchuti – tavený do 30 % tuku v sušině, krájený sýr do 30 % tuku v sušině, tvaroh netučný – přírodní, šlehaný se solí, šlehaný s cukrem, banánem, kakaem, džemem (bez zrníček), přesnídávkou (jablečnou, banánovou, meruňkovou, broskvovou), bílý jogurt s živou kulturou , ovocné jogurty s ovocem bez zrníček (např. meruňkový, broskvový).

VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM PACIENTA SE STOMIÍ

Maso: libové hovězí, libové vepřové, telecí, krůtí, kuře, králík, filé z tresky, kapr, losos.

Uzeniny: šunka drůbeží i vepřová.

Polévky: podáváme vývary z hovězího nebo drůbežího masa, ze kterého odstraníme viditelný tuk, doplníme rýží, těstovinou, kapáním, krupicí, svítkem, můžeme přidat jemně nastrouhanou mrkev, celer nebo brambory, mleté maso, dále polévky obilné – rýžová, vločková lisovaná s přídavkem jemně strouhané mrkve, lisovanou bramborou, žemlovou, rajskou a rýží či těstovinou.

Přílohy: dušená rýže , těstoviny, jemný houskový knedlík, brambory (vždy pečlivě doměkka uvařené, menší kousky), bramborová kaše , bramborová rýže (prolisované brambory).

Omáčky: rajčatová, koprová , dietní svíčková přírodní s prolisovanou kořenovou zeleninou. Do omáček přidávat mléko a menší množství smetany 10 % nebo 12 %.

Tuky: čerstvé máslo na pečivo nebo do hotového pokrmu, na omaštění bramborové kaše, jednodruhové oleje, nejlépe (olivový olej, řepkový nebo slunečnicový olej).

Vejce: jako samostatný pokrm nepodáváme, k přípravě jídel použijeme vejce v menším množství.

Ovoce: výběr je velmi úzký, ze syrových druhů můžeme podat pouze zralé banány, najemno nastrouhaná jablka. Jablka, broskve a meruňky zbavíme slupky, udusíme a prolisujeme nebo rozmixujeme dohladka. Z uvedených druhů připravíme šťávu, ovocnou kaši nebo s použitím pudinku uvaříme rosol. Šťávu z ovoce je vhodné ředit vodou; meruňková, broskvová nebo jablečná (ovoce musí být velmi měkké).

Zelenina: nepoužíváme syrovou. Nejvhodnější je mrkev vařená, jemně nastrouhaná nebo rozmixovaná (polévka, příloha, vařená strouhaná mrkev se strouhaným jablkem). Do pokrmů můžeme použít malé množství jemně nastrouhaného celeru a petržele, rajčatový protlak, dušený špenátový protlak bez česneku a cibule.

Koření: kořeníme jemně mletým kmínem nebo vývarem z kmínu, nového koření, bobkového listu, dále mletou paprikou, koprem, najemno nasekanou petrželovou natí, vanilkou, citronovou šťávou, skořicí, tymiánem, rozmarýnem, saturejkou, K ochucení je možné použít kořenící přípravky, např. Vegi-vegi a Family-vegi. Obsahují jemně mletou a sušenou zeleninu.

VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM PACIENTA SE STOMIÍ

Moučníky: podáváme v omezeném množství, nepoužíváme těžké, máslové krémy. Vhodná je piškotová roláda s džemem (bez zrníček), piškotová bublanina s meruňkami (bez slupky), jablky (bez slupky), piškot s citrónovou polevou, ovocné řezy s želatinou (pouze s povolenými druhy ovoce), ovocný kysel (rozvařené kompotované ovoce s pudinkovým práškem (pouze povolené druhy ovoce, tvarohový krém šlehaný s džemem (bez zrníček) či kakaem, sněhové pečivo.

Nápoje: čaj , bylinný, ovocný, zelený, slabý černý čaj, obilná káva, voda, minerální vody bez kysličníku uhličitého (max. 500ml), slabé ovocné a zeleninové šťávy ředěné vodou.

4 Nevhodné potraviny

Pečivo: těžké kynuté – vánočky, koláče, buchty, čerstvý chléb, veškeré celozrnné pečivo, máslové, ořechové sušenky, smažené pečivo.

Mléko, mléčné výrobky: sýry tučné, zrající, s plísněmi, s příchutěmi (kapie, zelenina, česnek, a jiné koření), tučný tvaroh, tvarohové pomazánky ochucené kapií, cibulí, zeleninou, česnekem apod., jogurty s kusovým ovocem, čokoládou, oříšky, müsli.

Maso: tučné – vepřový bůček, prorostlé vepřové, lojovaté hovězí, uzené, skopové, zvěřina, tučné ryby, vnitřnosti, masové konzervy, uzeniny kromě povolených druhů, tlačenka, jitrnice, jelita, prejt.

Přílohy: kynuté knedlíky, smažené bramborové hranolky, krokety, celozrnné těstoviny.

Omáčky: houbová, okurková, hořčicová, játrová, křenová, kupované hotové omáčky. Do omáček nepřidávat 30% smetanu.

Tuky: sádlo, lůj, šlehačka, škvarky, slanina.

Ovoce: s tvrdou slupkou, zrníčky, nevyzrálé – třešně, švestky, hrušky, jahody, maliny, rybíz, angrešt, ostružiny, borůvky, brusinky, kiwi, ananas, z pomerančů a grapefruitů pouze šťáva (šťávy ředit vodou).

Kompoty: nejsou vhodné kompoty se zrníčky, s slupkou.

VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM PACIENTA SE STOMIÍ

Zelenina, Luštěniny: *zelenina* je v prvé fázi vyloučena prakticky všechna syrová, včetně luštěnin a hub.

Koření, Pochutiny: nedoporučujeme používat dráždivá a pikantní koření (pepř, pálivá paprika, chilli apod.), pochutiny (hořčice, kečup, sójová omáčka, worchester). Vylučujeme lahůdkářské výrobky kupované i doma připravované (majonéza, saláty s majonézou, tatarská omáčka, bramborové lupínky apod.).

Moučníky: těžké kynuté a smažené druhy.

Nápoje: černá káva, silné kakao, čokoláda, ostré ovocné a zeleninové šťávy, Coca Cola, Tonic, nápoje s kysličníkem uhličitým.

5 Technologická úprava

Vhodná technologická úprava: vaření, úprava v páře, dušení, zapékání ve vodní lázni, pečení bez kůrky (přikryté), úprava v alobalu, na teflonovém nádobí.

Nevhodná úprava: smažení, opékání a pečení ve velkém množství tuku, uzení, nakládání masa a ryb. Při přípravě pokrmu se do základu nepoužívá volný tuk, cibule a slanina. Preferují se přírodní druhy pokrmů. Maso opékáme nasucho, podléváme netučným vývarem nebo vodou. Při dušení můžeme přidat cibuli (větší kus), která se po úpravě vyndá. Pro zvýraznění barvy masové šťávy je možné vyvařit menší cibuli i se slupkou. Samotný pokrm se zahušťuje dietně.

Vhodné zahuštění: dietní zálivka z opražené mouky nasucho a vody, zaprášení (mouka, solamyl). Dietní jíška: do opražené mouky nasucho se po odstavení přidá máslo. Dále je možné pokrm zahustit rozvařenou surovinou (brambory, zelenina, chléb, pečivo, obilnina).

Nevhodné zahuštění: jíška, smetanová zálivka, tuková kulička. Povolené množství ***volného tuku*** se přidává do hotových pokrmů, přednostně použitého při úpravě zeleniny, polévky nebo na omaštění příkrmů.

6 Příklad jídelního lístku

1. den

Snídaně:	Veka. Máslo. Šunka. Čaj ovocný.
Přesnídávka:	Meruňkový rosol.
Oběd:	Polévka drůbeží s kapáním (s jemně strouhanou zeleninou). Treska na rozmarýnu a sýrem (úprava v alobalu). Bramborová kaše s máslem. Jablečné pyré.
Svačina:	Jogurtový koktejl s banánem.
Večeře:	Dušené telecí maso. Rýže dušená. Broskvové pyré z kompotu.

VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM PACIENTA SE STOMIÍ

2. den

Snídaně: Housky. Máslo. Lučina. Čaj ovocný.

Přesnídávka: Broskvové pyré.

Oběd: Polévka mrkvový krém. Hovězí maso vařené. Rajská omáčka. Karlovarský knedlík.

Svačina: Piškotová roláda s meruňkovým džemem.

Večeře: Kuřecí prsa na bazalce. Bramborová rýže. Jablečné pyré se skořicí .

3. den

Snídaně: Rohlík. Máslo. Pomazánka z taveného sýra. Čaj bylinný.

Přesnídávka: Jablečné želé s jogurtem.

Oběd: Polévka hovězí se svítkem. Vepřový závitek s masovou náplní. Bramborová kaše.

Svačina: Vanilkový puding s piškoty a loupanou broskví z kompotu.

Večeře: Tagliatelle s boloňským ragú (mleté maso, rajčatová šťáva, oregano) a sýrem.

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.