

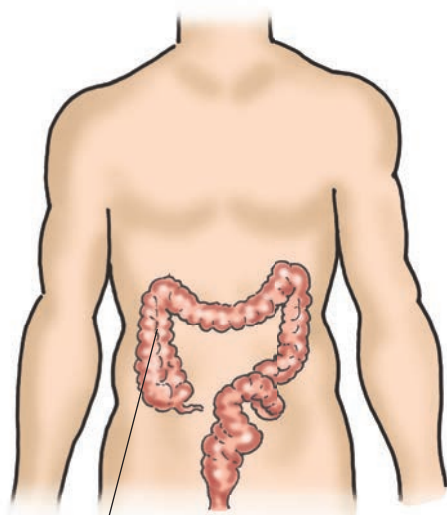
PREHRANA PRI BOLNIKIH S KOLOSTOMO



Urška Jelenko
Denis Mlakar Mastnak

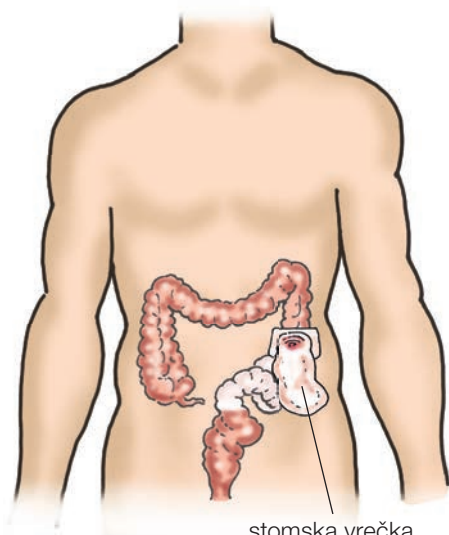
KAJ JE KOLOSTOMA?

Med operacijo vam je kirurg zaradi odstranitve obolelega dela črevesa naredil odprtino na debelem črevesu, njegov preostali del pa izpeljal na trebušno steno. Kadar je na zunanjo površino trebuha izpeljana odprtina debelega črevesa govorimo o kolostomi.



debelo črevo

PRED OPERACIJO



stomska vrečka

PO OPERACIJI

Debelo črevo predstavlja končen del prebavne cevi, v katerem se preko črevesne stene v telo vsrkava voda, zato je blato izločeno preko kolostome praviloma gosto, mnogokrat popolnoma enako blatu izločenemu skozi zadnjik. V prvih mesecih po operaciji bo blato postajalo vedno bolj gosto in število odvajanj se bo zmanjšalo. Tudi, ko se bo blato že dobro oblikovalo, se bo čez čas lahko ponovno pojavilo bolj tekoče ali kašasto blato, zlasti takrat kadar po operaciji sledi zdravljenje črevesa s kemoterapijo ali z obsevanjem.

Avtorici: Urška Jelenko in Denis Mlakar Mastnak • Lektorirala: Amela Duratović Konjevič • Risbe in tehnična urejanje: Andrej Verbič • Založil: Onkološki inštitut Ljubljana • Knjižica je nastala na pobudo organizacije Europa Donna • Izdajo je finančno omogočilo podjetje AVON, d.o.o. • Tisk: ALE, d.o.o., Postojna • Naklada: 500 izvodov • Marec 2015

PREHRANSKI DODATKI

Kadar je potrebno operativno zdravljenje prebavil ali kadar imate slab apetit, vam je slabo, hujšate in ne zmorete zaužiti zadostne količine hrane, da bi lahko zadostili potrebam po hranilih in energiji, je smiselno v prehranski režim vključiti prehranske dodatke, ki so bogati z energijo in beljakovinami. O uživanju primerne prehranskega dodatka se lahko posvetujete z vašim zdravnikom ali kliničnim dietetikom.

Zaradi večje energijske gostote tekočih prehranskih dodatkov (1 ali več kcal/ml) vam priporočamo, da jih pijete po požirkih (tudi do pol ure). Poskušajte jih zaužiti kot vmesni obrok med zajtrkom in kosilom ali med kosilom in večerjo. Če vam okus prehranskega dodatka ne ustreza, ga lahko pomešate z drugo tekočino (voda, mleko, kava) ali ga zaužijete ob drugi hrani.

KAKŠNO BO VAŠE PREHRANJEVANJE V PRVIH DNEH PO OPERACIJI?

Prve tedne po operaciji je pomembno, da ste pri izbiri vrste hrane in tekočine previdni. Če se ne bodo pojavili operativni zapleti, boste trdo hrano praviloma pričeli uživati že prvi dan po operaciji. O količini in vrsti hrane, ki jo boste lahko zaužili prve dni po operaciji vas bodo seznanili vaš kirurg, klinični dietetik in medicinska sestra.

Priporočljivo je, da prve dni po operaciji čez dan zaužijete **več (6-7) količinsko manjših obrokov, ki so energijsko in beljakovinsko bogati.** Zelo pomembno je, da hrano **dobro prežvečite**, ker s tem spodbujate in vzdržujete delovanje prebavil. Prvih nekaj dni po operaciji bo bolnišnična prehrana vsebovala manj vlaknin in maščob ter bo manj začinjena. Izločeni bodo predvsem sveže sadje in zelenjava, izdelki iz polnozrnaté moke, semena, stročnice, močno začinjene jedi, mastna in ocvrta hrana. Našteta živila bodo izključena, ker lahko povzročijo dodatno napenjanje in vetrove, ki se nemalokrat pojavijo pri bolnikih po operaciji.

Ko se izločanje blata uredi, boste postopoma prešli na varovalno črevesno prehrano opisano v nadaljevanju. **Slednjo vam priporočamo tudi kadarkoli se pojavi izločanje večjih količin tekočega/kašastega blata po kolostomi – driska, napenjanje ali povečano izločanje neprebavljenih delov hrane.**

KAKŠNA JE VAROVALNA ČREVESNA PREHRANA?

Z varovalno črevesno prehrano lahko omilimo težave, kot so napenjanje, vetrovi, driska. Te težave so pogosto prisotne po operaciji, pojavijo se lahko tudi kot posledica zdravljenja črevesa s kemoterapijo ali obsevanjem, pa tudi pri kroničnih vnetnih boleznih črevesa. Režim varovalne

črevesne prehrane je **pogosto individualen**, saj določena živila že pred posegom posameznikom povzročajo različne težave. V nadaljevanju bodo opisana **splošna načela varovalne črevesne prehrane**.

Na splošno je pri varovalni črevesni prehrani vsa hrana kuhana ali dušena, tudi sadje in zelenjava. Vsebuje minimalno količino nasičenih maščob in je revna z neprebavljivimi prehranskimi vlakninami (celuloza) in enostavnimi sladkorji. Na ta način pripravljena hrana je lažje prebavljiva in ne povzroča dodatnega napenjanja in trebušnih krčev.

■ **Mleko in mlečni izdelki:** Priporočamo, da uporabo polnomastnega mleka opustite in uporabljate posneto mleko. Če po zaužitju posnetega mleka opazite tekoče blato in imate ob tem krče, vam svetujemo, da popolnoma opustite uživanje mleka. Priporočamo, da v prehrano vključite fermentirane mlečne izdelke, kot so jogurt, kefir, skuta, siri iz posnetega mleka. Lahko poskusite tudi z uživanjem mleka brez laktoze, če vam ne povzroča opisanih težav.

■ **Jajca:** Priporočamo uživanje mehko kuhanega jajca, vkuhanega ali dodanega v različne jedi. Odsvetujemo uživanje trdo kuhanega/pečene-ga jajca in majoneze. Priporočamo uživanje 2-3 rumenjakov tedensko, medtem ko uživanje beljakov ni omejeno.

■ **Meso:** Priporočamo uživanje mladega mesa, kot je teletina, mlada nemastna govedina, domači zajec, kozliček, nemastna jagnjetina, nemastno piščančje meso brez kože in puranje meso, izjemoma mlada divjačina ali divja perutnina. Meso predvsem dušimo, kuhamo ali dietno pečemo (pečenje z malo maščobe na papirju za peko).

■ **Mesni izdelki:** Priporočamo uživanje nemastne in kuhane šunke, nemastnega pršuta (kuhanega ali sušenega), salame iz piščančjih in puranjih prsi, stisnjene govedine. Odsvetujemo pa uživanje prekajenega mesa, klobas, suhe salame, paštete in vseh mesnih konzerv.

■ **Ribe:** Priporočamo, da v prehrano vključite čim več svežih morskih ali sladkovodnih rib. Ribe uživajte kuhane ali dušene, lahko pečene v foliji. Ocvrte in pečene vam odsvetujemo.

■ **Škrobna živila:** Med škrobnimi živili izbirajte med oluščenim rižem, pšeničnim zdrobom, pšenično moko, krompirjevo ali riževno moko, koruznim zdrobom, domačimi ali kupljenimi testeninami, krompirjem. Odsvetujemo uživanje neoluščenega riža, izdelkov iz polnozrnatke moke, ješprenja, leče, ajde in drugih žit z lupino. Prav tako bodite pozorni na prebavo pri uživanju velikih količin koruznega zdroba. Če pripravljate pire krompir, uporabljajte posneto mleko, predvsem pa krompir kuhajte v kosih, lahko ga tudi pretlačite. Izogibajte se praženemu in pečenemu krompirju ter krompirju v solati.

■ **Kruh:** Priporočamo uživanje nemastnega prepečenca in en dan starega belega ali polbelega kruha. Odsvetujemo uživanje rženega, koruznega, ovsenega, ajdovega in črnega kruha.

■ **Sadje:** Priporočamo predvsem uživanje sadja v obliki kompotov in čežane, lahko pa uživajte mehko sadje, kot so zrele banane, zrel kaki. Izogibajte se svežemu, lupinastemu, suhemu sadju, oreškom in pečkatemu sadju. Prav tako bodite pozorni na izločanje tekočega blata pri uživanju marmelade in naravnih sadnih sokov.

■ **Zelenjava:** Priporočamo, da izbirate zelenjavo brez grobe celuloze, kot so: korenje, bučke, buče, špinača, rdeča pesa, paradižnik (najbolje, da je zrel, olupljen in brez semen), prekuhana kislja repa, olupljeni jajčevci. Zelenjava naj bo kuhana ali dušena, sesekljana v kosih.

■ **Sladice in sladkor:** Uporabljajte majhne količine sladkorja in se izogibajte sladkim koncentratom. Uživajte predvsem rahlo, malo sladkano in manj mastno pecivo, kot so biskviti, narastki in pudingi.

■ **Maščobe:** Priporočamo, da iz prehrane izključite ocvrto in pretirano mastno hrano. Pri kuhanju je pomembno, da uporabljate maščobe v obliki kakovostnih olj (rastlinsko, sončnično, repično ipd.) in da pri pripravi jedi maščob ne pregrevate ali prežgete. Lahko jih dodate jedem na koncu kuhanja »na hladno« (olivno olje, laneno olje ipd.).

■ **Začimbe:** Izogibajte se zelo začinjeni hrani. Odsvetujemo dodajanje obilice popra, paprike, surove čebule in pikantnih omak k jedem.

PREHOD NA NORMALNO PREHRANJEVANJE

Ko se izločanje blata preko kolostome stabilizira (se ne spreminja), postopno pričnite z normalnim prehranjevanjem, kar pomeni **postopno vključevanje prehranskih vlaknin v jedilnik** kot so: sveže olupljeno sadje, mehka, mlada, nevlaknasta zelenjava (mehka zelena solata, mlada špinača, olupljen paradižnik brez pečk). Prav tako **postopno vključujte sladke jedi, živalske maščobe ter začimbe**. Da boste lažje spremljali, kako prenesete določeno hrano oziroma živilo, vam svetujemo, da v enem dnevu dodate vašemu jedilniku le eno novo hrano oziroma živilo. Če slednje dobro prenašate (brez neprebavljenih ostankov v blatu, brez driske, napenjanja, krčev ali zaprtja), lahko novo živilo oziroma hrano vključite v svoj jedilnik. Ponovno uvedite novo hrano oziroma živilo čez tri dni. **Smiselno je zapisovanje na novo zaužitih živil v prehranski dnevnik**. Prav tako zapišite težave, ki se po zaužitju pojavljajo. Če določenega živila ali hrane ne prenesete, poskusite z uvajanjem kasneje, čez kakšen mesec ali dva.

VNOS TEKOČINE

Kaj piti kadar je izločanje blata po kolostomi normalno?

Če vam zdravnik ni priporočil drugače in nimate driske, vam svetujemo da **dnevno zaužijete 1,5 do 2 litra tekočine**. Priporočamo vam uživanje vode, manj sladkih kompotov, naravnih sadnih sokov in čajev. Priporočamo tudi uživanje juh ter zelenjave in sadja z veliko vsebnostjo vode, npr. paradižnika, paprike, zelene solate, kumaric, lubenice, melone, grozdja, breskev itd. (kadar posamezno živilo ne povzroča težav!).

Kaj piti kadar se po kolostomi pojavi driska?

Kadar se pojavi driska, vam pitje čiste vode, grenkih čajev ali drugih neslanih tekočin odsvetujemo. O driski pri bolniku z kolostomo govorimo takrat, ko odvaja večje količine kašastega ali tekočega blata, v katerem so lahko prisotni tudi deli neprebavljene hrane. Posledično lahko bolnik postane izsušen oziroma dehidriran in pojavijo se elektrolitne motnje. Tveganje za nastanek dehidracije predstavljata tudi pretirano potenje in bruhanje. Tudi blaga dehidracija in elektrolitne motnje so lahko za bolnika zelo nevarne. Najpogosteje se kažejo s simptomi in znaki kot so: oslabeledost, nižji krvni tlak, omotica ob spremembi telesnega položaja in hušanje. V primeru teh težav naj bolnik takoj poišče pomoč zdravnika.

V primeru odvajanja večjih količin tekočega blata po kolostomi, pretiranega potenja, bruhanja, ki lahko privedejo do izsušitve ali dehidracije, vam priporočamo pitje rehidracijske raztopine, ki vam jo lahko zdravnik predpiše na recept ali jo kupite v lekarni. Rehidracijska raztopina naj bo pravilno razredčena z vodo, zato vedno preberite navodila za njeno pripravo. Doma si lahko za »prvo pomoč« sami pripravite rehidracijski napitek, vendar vam v primeru izrazite driske in dehidracije priporočamo pitje rehidracijske raztopine, ki jo dobite v lekarni. Za »prvo pomoč« so primerne tudi izotonične pijače za športnike, ki imajo dodane minerale in vitamine.

Recept za elektrolitski napitek, ki ga lahko pripravite doma: V večji kozarec vmešajte 1 čajno žličko namizne soli, 1 čajno žličko jedilne sode, 30 ml pomarančnega soka ter dolijte toliko vode, da skupni volumen znaša 250 ml. Preden napitek popijete, ga zelo dobro premešajte, da se posamezne sestavine dobro raztopijo.

Kaj piti kadar se pojavi zaprtje?

Pri bolnikih s kolostomo se lahko pojavi tudi zaprtje, pri katerem bolnik s težavo odvaja trdo, suho blato. V kolikor težave ne odpravite s pomočjo odvajal in povečanim vnosom tekočine (najmanj 2 litra dnevno), takoj poiščite pomoč zdravnika. Blago zaprtje lajšamo s povečanim pitjem tekočin v obliki nesladkanih kompotov, zeliščnih čajev, zelenjavnih in sadnih sokov, negazirane mineralne vode ali brezalkoholnega piva.

ŠE NEKAJ NASVETOV!

Kako se izogniti napenjanju in vetrovom?

- Izogibajte se živilom, ki povzročajo napenjanje in so težje prebavljiva: fižol, grah, zelje, repa, ohrovt, brstični ohrovt, čebula, brokoli, sveže in suho sadje, nerazredčeni sadni sokovi, trdo kuhana jajca, pivo, gobe, močno začinjene jedi, mastna in ocvrta hrana, gazirane pijače, mleko.
- Kefir, kislo mleko in skuta lajšajo napenjanje in vetrove.
- Težje prebavljivo živilo vključite v jedilnik v manjši količini in postopoma (v 24 urah le eno). V tem času boste z gotovostjo dognali, ali takšno živilo lahko uvrstite v svojo prehrano ali ne.
- Napenjanje in vetrove lahko omilimo tudi tako, da med jedjo ne govorimo, ne pijemo pijač z mehurčki, poredko jemo stročnice, ne jemo začinjene in mastne hrane (majoneza, salama, klobasa, sir, orehi, polnomastno mleko).

Kako se izogniti neprijetnemu vonju blata?

- Izogibajte se živilom, ki lahko povzročajo neprijetne vonjave: grah, fižol, ribe, česen in čebula, beluši in repa, močni siri in nekatere začimbe.
- Živila, ki preprečujejo neprijetne vonjave so: maslo, jogurt, sirotka, brusnični sok, paradižnikov sok, pomarančni sok in peteršilj.

Kako se izogniti driski?

- Drisko lahko povzroči groba, močno začinjena, mastna in ocvrta hrana, včasih tudi sadni sokovi in pivo.
- Poskusimo lahko tudi z ločevanjem obrokov hrane in tekočine tako, da pijemo 30 min po zaužitju obroka hrane.
- Hrana, ki lahko ugodno vpliva na gostoto blata, se lahko razlikuje od posameznika do posameznika, zato bo najbolje, da si sami s postopnim preizkušanjem naredite seznam za vas primernih živil in jedi.

Kako se izogniti zaprtju?

- Čeprav lahko zaužijete skorajda katerokoli hrano, če je le ta narezana na majhne koščke in dobro prežvečena, vam lahko težave povzroča sledeča hrana: surova zelenjava, predvsem surova zelena, surovo zelje, koruza, beluši, gobe, kalčki, kokos, ananas, suho sadje, neolupljeno sadje, orehi, lešniki, semena in hrana s celimi zrni in semeni; žilavo meso in mesni izdelki (klobase, mesni siri...) ter žele bomboni.
- Blago zaprtje lajšamo s povečanim pitjem tekočin v obliki nesladkanih kompotov, zeliščnih čajev, zelenjavnih in sadnih sokov, negazirane mineralne vode ali brezalkoholnega piva. Kadar gre za dolgotrajno in trdovratno zaprtje, se morate posvetovati s svojim zdravnikom.

Europa Donna ima za bolnike in bolnice, ozdravljenke in ozdravljenke, pa tudi za zdrave:

SOS TELEFON

Na vprašanja odgovarjajo:

- na številki **041 516 900** prim. **Mojca Senčar**, dr. med., predsednica slovenske Europa Donne in sama bolnica
- na številki **040 327 721** prim. **Gabrijela Petrič Grabnar**, dr. med., upokojena radioterapevtka in podpredsednica Europa Donne
- na številki **031 343 045** **Tanja Španič**, ki vodi sekcijo mladih bolnic pri Europa Donni

Svetujejo tudi sorodnikom in prijateljem, ki so v stiski ob boleznih matere, žene, sestre...

Z njimi se lahko dogovorite tudi za osebni pogovor.

REKONSTRUKCIJA

Čeprav bolnicam specialisti plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije podrobno predstavijo rekonstrukcijo dojke, se želijo bolnice pogovoriti tudi z žensko, ki ima takšno izkušnjo.

Za morebitna vprašanja o rekonstrukciji in rehabilitaciji vam je na voljo **Tatjana Kušar**, ki je prebolela raka dojke in ima opravljeno rekonstrukcijo. Pokličete jo lahko na **031 572 476**.

PREDAVANJA

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojke, nadaljuje s predavanji po slovenskih krajih. Poleg **Mojce Senčar**, predsednice združenja, zdravnice, ki je tudi prebolela raka dojke, lahko povabite v goste še **Gabrielo Petrič Grabnar**, dr. med., podpredsednico Europe Donne, in **Radka Tomšič Demšar**, dr. med. S seboj prinesejo silikonski model dojke z vgrajenimi posameznimi bulami, ki jih potem lahko otipate. Na ta način spoznate, kako se začuti tumor dojke. Če bi radi, da pridejo k vam, pokličite Europo Donno na telefon: **(01) 231 21 01** od 11. do 13. ure. Predavanja in svetovanja podpira FIHO.



Europa Donna se zahvaljuje družbi Avon, ki je finančno podprla izdajo te knjižice.

AVON
PROTI RAKU DOJK