

## Stomie - dietní postup po operaci a v následném období...

Pokud máme podstoupit chirurgický výkon na trávícím traktu, očekáváme dočasné či dlouhodobé dietní omezení. V případě stomie to platí dvojnásob. Některé potraviny nám mohou (zejména krátce po zákroku) způsobit řadu komplikací a je tedy lépe je ze stravy zcela vyloučit. Reakce pacientů jsou ale značně subjektivní a je třeba si počínat opatrně. Každý z nás reaguje na stravu a jednotlivé potraviny různě, nemůžeme tedy bez zbytku přebírat doporučení a zkušenosti jiných. Významnou roli hraje i typ stomie. Současně je prokázáno, že dobrý stav výživy před operací, zejména dostatečné množství svalové hmoty, je spojen s lepším zvládnutím operace, menším počtem pooperačních komplikací a kratším pobytem v nemocnici.

Po operaci zahajujeme perorální příjem čirými tekutinami (např. čaj, voda), dále můžeme přidat bujon s bramborovou kaší. Při dobré toleranci přecházíme na bezzbytkovou kašovitou, poté mletou stravu. Dobře tolerovány bývají zakysané mléčné výrobky (např. jogurt), tvaroh, tvarohové dezerty a přírodní sýry, piškoty, bílé pečivo, bramborová kaše, vařená rýže, těstoviny, ovocné přesnídávky a libové bílé maso nebo ryby (filé). Jídelníček postupně zpestřujeme dalšími pokmy. Při nedostatečném příjmu doplňujeme stravu o speciální výživové doplňky (Nutridrink, Resource, Fresubin, Ensure).

### Následující zásady jsou společné pro všechny:

- Jezte pravidelně, menší porce, nejlépe 5 - 6 krát denně, vyvarujte se nadměrné konzumaci stravy večer, omezte tím vylučování stolice v noci.
- Dbejte na dostatečný příjem tekutin (min. 8-10 sklenic, více u ileostomie nebo v případě průjmu), nepijte během jídla, zejména u ileostomie se tím zrychlí průchod stravy střevem.
- Vynechte potraviny, které vás nadýmají, způsobují nadměrný zápach nebo mohou způsobit neprůchodnost stomie. Vše řádně rozkousejte, jezte pomalu, v klidu (omezte polykání vzduchu).
- Nové potraviny zkoušejte postupně, jednotlivě, v malém množství a sledujte reakci, pokud ji netolerujete, zkuste ji znovu za 2 - 3 týdny a poté eventuálně vynechte.

- Nejste-li schopni během prvního měsíce plně obnovit příjem stravy nebo výrazně hubnete, kontaktujte lékaře.

- Poté, co se plně zotavíte, vyvarujte se nadměrnému nárůstu tělesné hmotnosti (změna polohy stomie v tukové fáze).

Určitá produkce plynů je fyziologická, vhodnou volbou stravy ale můžeme stav výrazně ovlivnit. Nadměrné nadýmání způsobují: celozrnné pečivo, luštění (čočka, hrách, fazole), zelí, kapusta, květák, slupky ovoce a zeleniny (paprika, okurky, rajčata), kedlubny, čerstvá cibule, perlivé nápoje aj.

### Ileostomie

Během 3 týdnů po operaci se stomie zpevní a stane se plně funkční. Tyto první 3 týdny jsou kritické. Stomii odchází i několik litrů řídké stolice a velmi snadno může dojít k dehydrataci a nadměrné ztrátě solí (sodík, draslík, hořčík). Postupně se výdej ustálí na 1 litru řídké stolice. Pijte min. 10 - 15 skleniček tekutin (pozor na nadměrný příjem kávy, je močopudná). Soli doplňujte neperlivými minerálními vodami, stravu si můžete přisolit a v případě velkých ztrát využijte iontové nápoje z lékárny. Přejchod na běžnou stravu je pozvolnější a dietní omezení výraznější (nadýmání, riziko střevní neprůchodnosti). Tvrdá špatně rozkousaná strava, hrubá vláknina nebo velké množství zkonsumované stravy může způsobit střevní neprůchodnost.

Rizikové jsou: citrusy, čerstvé zeleninové saláty, sušené ovoce, ořechy, semínka, hrášek, luštění, houby, čalamády, velké kousky kořenové zeleniny (mrkev, celer).

Spíše společenského rázu je nepříjemný vedlejší efekt (zápach) trávení následujících potravin - vejce, aromatické plísňové sýry, ryby, cibule, česnek, chřest, zelí, luštění, květák. Zápach naopak redukuje podmáslí, jogurt, petržel, brusinkový džus.

### Kolostomie

Během 3-6 týdnů je možné přejít na běžnou stravu s drobnými individuálními omezeními. V dietě postupně navyšujte příjem vlákniny, zabráníte tak vzniku zácpy. Vhodným zdrojem je ovoce, čerstvá i tepelně upravená zelenina, ovesné vločky, celozrnné pečivo. Nezapomínejte na dostatečný příjem tekutin - voda, ovocné a zeleninové šťávy, slabý čaj, bílá káva - a pohyb (chůzi). V individuálních případech pomůžou sušené nebo kompotované figy, meruňky a švestky. Vždy mějte na paměti, že výsledek zákroku a celý průběh vaší léčby můžete výrazně ovlivnit stravováním, proto se dodržování zmíněných pravidel více než vyplatí.

Mgr. Petra Příbylová  
vedoucí nutriční terapeut  
Ústřední vojenská nemocnice Praha

## Okienko pre nových stomikov

### Ako pôsobia jednotlivé potraviny na tráviaci systém?

Je dôležité vedieť, že stómia si nevyžaduje žiadnu špeciálnu diétu, pokiaľ lekár neodporučí inak v súvislosti s ďalšou liečbou alebo iným vaším ochorením.

Pre stomika je však užitočné poznať vplyv rôznych potravín na tráviaci systém. Nebojte sa vyskúšať potraviny, ktoré ste pred operáciou mali radi, skúste malé množstvo a zistíte vaše individuálne tolerancie.

**Potraviny spôsobujúce zápchu**  
surová kapusta, kukurica, zeler, kokos, sušené ovocie, huby, pomaranč, orechy, pukance, koža z jablka, čokoláda, biely chlieb, prevarené mlieko, červené víno

**Potraviny spôsobujúce kašovitú stolicu**  
celozrnné pečivo, varená kapusta, kyslá kapusta, čerstvé ovocie, špenát, slivky, hrozno, zelená fazuľa, korenie, alkohol, pivo

**Potraviny spôsobujúce zvýšený zápach stolice**

špargľa, fazuľa, brokolica, kapusta, vajcia, ryby, cesnak, cibula, syr, vitamíny

**Potraviny spôsobujúce znížený zápach stolice**

jogurt, brusnice, paradajková šťava, cmar, petržlen

**Potraviny spôsobujúce plynatosť**

fazuľa, sója, kapusta, kariofi, uhorky, reďkovky, cibula, orechy, mlieko, vajcia, alkohol

**Potraviny znižujúce plynatosť**

čučoriedky, jogurt

**Potraviny spôsobujúce preháňanie**

káva, varené ovocie a zelenina, čerstvé ovocie, šumivé nápoje, ovocné šťavy

**Potraviny, ktoré pomôžu zmierniť preháňanie**

banán, varená ryža, toast

**Potraviny spôsobujúce zmenu farby stolice**

špargľa, jahody, paradajková šťava, červená repa, niektoré lieky

Keď viete ako účinkujú jednotlivé potraviny na váš tráviaci systém, bude sa vám ľahšie zostavovať jedálniček. Napríklad, keď sa chystáte do spoločnosti je vhodné konzumovať jedlá, ktoré nenafukujú a podobne.

Pre ileostomikov platí dôkladné prežutie potravy a dostatočný príjem tekutín.

Pre všetky uvedené potraviny však platí zásada, že ich znášanlivosť je veľmi individuálna a vy sami si ich musíte vyskúšať!

Mgr. Jana Šipková, zákaznicky servis,  
Coloplast A/S, Slovensko

## Obohaťte svůj šatník

Milí čtenáři,

jsem paraplegička a po úrazu páteře jsem devátým rokem upoutána na invalidní vozík. Jako většina vozíčkářů jsem se potýkala s volbou vhodného a pokud možno pohodlného oblečení. Uprímně však musím říci, že vše co jsem si zakoupila, bylo potřeba nějak „na koleni“ poupravit, protože nic dobře nesedí, když je člověk stále vsedě... Hledala jsem po internetu, zda u nás existuje nějaký obchod s oblečením pro vozíčkáře, ale bez úspěchu. Pouze nabídky úprav, ale ty jsem si zavláda udělat sama. To, co bych však nezvládla, je ušít si na míru kalhoty nebo třeba bundu.

Začala jsem tedy hledat na zahraničních odkazech pro postižené a našla!

**Lydda Wear** - rodinná firma sídlící v Itálii, jejíž člen je také vozíčkář a která úspěšně dodává na trh své produkty již déle než 15 let, mé představy mnohonásobně předčila. Netušila jsem, že existují plavky pro inkontinentní a pro stomiky, chlazené oblečení pro osoby s roztroušenou sklerozou, čepce pro chemoterapii proti vypadávání vlasů, vyhřívané oblečení a pomůcky všeho druhu, které pomáhají při každodenním překonávání různých komplikací.

Dlouho jsem váhala, protože jsem nevěděla, jak majitele společnosti oslovit, ale kamarád, také paraplegik, mě přesvědčil, že za zptání nic nedáme, a tak jsme se po měsíčním dopisování, seznamování, komunikaci s výměnou názorů i nápadů pustili do „experimentu“ nabízet zboží této společnosti i v České republice.

### Kalhoty pro stomiky

**Lydda Wear** nabízí kalhoty pro stomiky, jejichž výhodou je, že netlačí na sáček a zároveň jej co nejvíce maskují.



Sortiment je opravdu široký a není určen pouze vozíčkářům, ale i osobám s jinými typy postižení, jako parkinson, alzheimer, postižení roztroušenou sklerozou, oblečení pro stomiky, apod.

Nejedná se o běžnou konfekci, nýbrž o oděvy „na míru“ a tedy ani prodej není neosobní, jako u běžného e-shopu. Naším klientům se věnujeme individuálně, společně hledáme nejlepší řešení pro každého z Vás tak, aby výsledek zcela uspokojil přání i představu každého jednotlivce.

Každý náš klient má rovněž možnost vyjádřit se k jednotlivým produktům, navrhnout své nápady, sdělit nám své postřehy. Jen tak bude možné najít další různá řešení pro různé potřeby, vyhovující různým druhům postižení.



### Speciální plavky

Speciální plavky pro ženy se stomií.

Plavky jsou vyrobeny z vysoce kvalitních materiálů s našášením na přední straně, které pomáhá maskovat systém kapes pro umístění sáčku, čímž se minimalizuje nebezpečí úniku nebo odlepení. Sáček je zcela neviditelný, což dodává pocit jistoty, pohodlí a důvěru v sebe sama. K dispozici tyrkysová barva. Lze prát v pračce při teplotě 40 ° C.

Jedná se o semi-klasický střih kalhot s vysokým pasem (tj. vyšším než u kalhot běžně dostupných na trhu) a bočními kapsami. Záhyby na přední straně perfektně zamaskují sáček.

Lydda Wear nabízí zájemcům možnost dalšího zvýšení pasu až o 12 cm.



Lada Horová při představení speciálního oblečení značky Lydda Wear v centru Paraple

Pokud Vás tedy naše nabídka něčím zaujala, neváhejte nás kontaktovat, rádi zodpovíme Vaše dotazy a předáme mateřské společnosti i Vaše nápady, názory a postřehy.

Pakliže se rozhodnete zpestřit svůj šatník, nebo obohatit své pomůcky některým z produktů společnosti Lydda Wear, věříme, že se i pro Vás oblékání stane i přes určitý hendikep příjemnou záležitostí.

team Lydda Wear pro ČR  
Lada Horová

Kontakty: tel.: +420 733 177 594  
web: www.lyddawear.cz  
e-mail: czinfo@lyddawear-international.com

### Speciální spodní prádlo



Speciální spodní prádlo určené pro stomiky. Módní formy a vysoce kvalitní materiály zcela maskují systém kapes, v němž je sáček uložen, čímž se minimalizuje nebezpečí úniku nebo odlepení.

Sáček je zcela neviditelný, což dodává pocit jistoty, pohodlí a důvěru v sebe sama.

Pokud používáte sáčky s ventilkem, vnitřní kapsa brání tření na kůži. Tradiční bavlněné boxerky.

Lze prát v pračce při 40 ° C.