

Рекомендації по харчуванню для пацієнтів з ілеостомою

Беручи до уваги значні об'єми рідини, що виділяються з ілеостоми, особливо у перші тижні після оперативного втручання, **у пацієнтів існують ризики дегідратації. Ознаки дегідратації:**

Виражена спрага

Сухість шкіри та ротової
порожнини

Зменшений добовий об'єм сечі
та/або ж темний колір сечі

Якщо у Вас присутні ознаки дегідратації, негайно повідомте свого лікаря!

Як запобігти дегідратації?

1. Пийте 8-10 склянок (по 250 мл) некофеїновмісних рідин на день. Вживайте комбінації води та напоїв, що містять натрій і калій (напр., спортивні напої, фруктові або овочеві соки)
2. У спекотну погоду та під час фізичних навантажень вживайте більше рідини
3. Додавайте напої до кожного прийому їжі. Це запобігатиме закрепам
4. Кофеїновмісні напої вживайте в помірній кількості. Надмірна кількість кофеїну спричинити сечогінний ефект та призвести до дегідратації
5. Додавайте до раціону продукти, що містять багато натрію та калію:
 - Натрій: курячий або яловичий бульйон, супи, крекери, бекон, шинка, томатний сік, інший овочевий сік, кефір, соєвий соус
 - Калій: банани, апельсиновий сік, абрикосовий сік, томатний сік, грейпфрутовий сік, картопля, томатна паста, арахісова паста, гарбуз

Для кращого травлення та проходження їжі по шлунково-кишковому тракту добре пережовуйте їжу та вживайте рідину під час прийому їжі

Тимчасово виключіть з раціону наступні продукти:

- Кукурудза
- Цитрусові
- Попкорн
- Сухофрукти
- Горіхи
- Фрукти та овочі з великим насінням
- Салат-латук

- Гриби
- Капуста
- Дикий рис
- Стручкова квасоля
- Кокос
- Китайські овочі, паростки бамбука
- Селера

Наступний перелік продуктів також має бути врахований при формуванні раціону пацієнтів з ілеостомою або ілеоанальним анастомозом.

1. Їжа та напої, що можуть послаблювати стілець:

- Яблучний та сливовий сік
- Молоко та молочні продукти
- Капуста
- Консервована квасоля
- Свіжі фрукти
- Зелені горошок

- Зелень, листяні овочі (шпинат)
- Гостра їжа
- Цільнозернові продукти
- Пиво
- Кофеїновмісні напої
- Шоколад

2. Їжа та напої, що провокують газоутворення та здуття:

- Спаржа
- Пиво
- Сухі боби та горошок
- Риба
- Гірчиця
- Огірки
- Капустяні

- Газовані напої
- Диня
- Цибуля
- Гостра їжа
- Яйця
- Жирна їжа (приготовлена у фритюрі)
- Соління

Інші рекомендації, що допомагають уникнути надлишкового газоутворення та здуття:

1. Не жуйте жувальну гумку
2. Не пийте через трубочку
3. Пережовуйте із закритим ротом та їжте повільно
4. Намагайтеся вживати їжу щоденно, в один і той самий час

3. Їжа та напої, що «закріплюють» та допомагають зменшити кількість виділень по стомі:

- Банани
- Арахісова паста
- Білий рис
- Чай
- Яблучне пюре
- Біле вино

- Тости
- Тверді сири
- Печена картопля/пюре(без шкірки)
- Зефір
- Паста/макарони

При формуванні свого раціону, поступово додавайте по 1 новому продукту на день і спостерігайте за реакцією кишківника на новий продукт. При виникненні дискомфорту можливе тимчасове припинення вживання цього продукту, рекомендовано зачекати 2-3 місяці перед повторним його вживанням

Рекомендації для пацієнтів залежно від втрат рідини по ілеостомі

Група	1	2	3
Втрати рідини по стомі	Менше 1000 мл/добу	Більше 1000 мл/добу	Більше 1000 мл/добу
Наявність ознак дегідратації	-	-	+
Рекомендації	Дотримання загальних рекомендацій (вживання електролітних напоїв, зменшення вживання сечогінних речовин, зменшене вживання клітковини)	Збільшення вживання рідини, антидіарейні препарати (лоперамід), переоцінка стану через 24-48 годин, клінічний контроль протягом 5 днів	Зверніться до лікаря з метою отримання рекомендації стосовно внутрішньовенної інфузії



<https://gmka.org/>