

Загальні підходи до харчування для пацієнтів з кишковими стомами

Джерело - [Nutrition in Stoma Patients: A Practical View of Dietary Therapy. Gamze AKBULUT. International Journal of Hematology and Oncology](#)

Цілі:

- Підтримувати прохідність стоми
- Сприяти загоєнню хірургічної рани
- Попередити розлади шлунково-кишкового тракту (здуття, діарея, закреп, сильний запах, тощо)

Принципи харчування для пацієнтів з колостомою:

Раннє ентеральне харчування:

- сприяє зменшенню післяопераційного дискомфорту
- сприяє ранньому відновленню функції шлунково-кишкового тракту
- прискорює реабілітацію

Варто планувати поступовий перехід харчування з рідин на тверду їжу з низьким вмістом клітковини. Для прискорення одужання, дієта повинна мати високий вміст білків, вітамінів, мінералів та високу калорійність. Раціон також повинен забезпечити нормальний або підвищений рівень вживання солі. В проміжках між прийомами їжі рекомендується вживати близько 1—2 літрів рідини щодня. Нові продукти потрібно додавати поступово, щоб у випадку ускладнення було легко виявити причину і попередити його в майбутньому. (Таблиця 1 і 2)

Принципи харчування для пацієнтів з ілеостомою:

Після операції, важливо забезпечити висококалорійне харчування з високим вмістом білків та низьким вмістом клітковини для покращення загоєння хірургічної рани. Їжу з високим вмістом клітковини варто уникати перші 4 тижні. Першими варто додавати яблука (пектин) та вівсяні пластівці (олігосахариди). Шпинат та петрушка мають природні дезодоруючі властивості, але містять значну кількість оксалатів. Пацієнти потребують адекватної кількості білка із продуктів з низьким вмістом жиру (таких як яєчний білок та біле м'ясо), вітаміну B12 (печінка, риба, яйця), фолієвої кислоти, кальцію, магнію, заліза, натрію, аскорбінової кислоти (вітамін C) та калію.

Харчовий раціон також повинен забезпечити достатню кількість рідини, особливо теплих рідин

Мета дієтичного підходу у пацієнтів з ілеостомою — забезпечити покрокову організацію харчування.

Принципи харчування для пацієнтів з ілеостомою:

Дієта повинна забезпечити недостачу нутрієнтів в залежності від відділу резекції тонкої кишки (проксимальний відділ порожньої кишки — кальцій, залізо, магній, протеїн, жири, вуглеводи; дистальний відділ клубової кишки — жовчні кислоти та комплексу вітаміну B12 і внутрішнього фактора).

Перша післяопераційна фаза: 1-3 місяці; діарея та обмежена абсорбція

Внутрішньовенне або повне парентеральне харчування може бути необхідним в перші 5 днів після хірургічного втручання (з метою забезпечення спокою кишківника). Також необхідно виявити здуття та значну діарею (більше 2х літрів на добу). Якщо в кінці цієї фази значна діарея (більше 2х літрів на добу) продовжується, то парентеральне харчування може бути продовжено пожиттєво.

Загальні підходи до здорового харчування у пацієнтів зі стомою:

- Споживати збалансоване харчування для отримання необхідних вітамінів, мінералів та калорій. Зазвичай, одразу після оперативного втручання, пацієнт харчується продуктами з низьким вмістом клітковини, так як вона допомагає зменшити післяопераційний набряк. Пацієнт може повернутися до звичного режиму харчування через 6 - 8 тижнів.
- Додавати нові продукти по одному за раз, для того, щоб спостерігати їх ефект на процес травлення.
- Пацієнти можуть потребувати мультивітамінного комплексу протягом першого року відновлення після оперативного втручання.
- Споживати різноманітну їжу.
- Харчуватися з регулярними інтервалами. Пропускання прийомів їжі збільшує кількість стільця та метеоризм. Часті та невеликі порції можуть допомогти вирішити ці проблеми.
- Ретельно пережовувати їжу. Ретельне пережовування може допомогти підвищити толерантність до певних продуктів.
- Часто спостерігається лактазна недостатність. Пацієнтам варто уникати молочних продуктів у перший місяць після оперативного втручання, якщо вони помічають надмірне здуття, метеоризм та діарею після їх споживання. Можливі альтернативні варіанти включають соєве молоко та низьколактозне (безлактозне) молоко.

Їжа, що може призвести до розладів травлення:**1. Непрохідності стоми:**

Шкірка та насіння
фруктів(наприклад, яблучна шкірка),
свіжа капуста, селера, китайські
овочі, кукурудза(різні види), кокос,
сухофрукти, гриби, апельсини, горіхи,
ананас, попкорн.

**2. Появі вираженого неприємного
запаху зі стоми:**

Спаржа, печені бобові, броколі,
капуста, риб'ячий жир, яйця, риба,
часник, цибуля, арахісова паста, деякі
вітаміни, сири з вираженим ароматом
(наприклад, м'які сири із пліснявою)

3. Послаблення стулу/діарея:

Алкогольні напої, цільні зернові,
висівки, варена капуста, свіжі фрукти
та зелень, молоко, чорнослив, яблучний
сік, родзинки, свіжі овочі, приправи

**4. Викликати метеоризм
(здуття):**

Алкоголь, газовані напої, бобові,
соя, капуста, цвітна капуста, огірки,
молокопродукти, жувальна гумка,
молоко, горіхи, цибуля, редиска.

Їжа, що сприяє усуненню розладів шлункового тракту:**1. Усунення закрепу:**

Кава(гаряча/тепла), свіжі та
приготовані фрукти, приготовлені
овочі, фруктові соки, вода, м'які
послаблюючі засоби

2. Зменшення неприємного запаху:

Журавлиновий сік, апельсиновий сік,
петрушка, томатний сік, йогурт, олія
м'яти перцевої

3. Усунення діареї:

Яблучне пюре, банани (незрілі),
варений рис, арахісове паста,
тапіока, тости, білий хліб, картопля,
вермішель, крекер, слабкий чай,
зефір(маршмеллоу), желейні цукерки

4. Зменшення здуття:

Чай з фенхелю, журавлиновий сік,
олія м'яти перцевої

5. Зміна кольору:

Спаржа, буряк, харчові барвники,
таблетоване залізо, лакриця,
полуниця, томатний соус

Класифікація їжі за кислотністю**1. Продукує кислотний залишок**

Більшість видів м'яса, хліб та каші,
сир, кукурудза, крекер, журавлина,
яйця, вермішель, горіхи, рис,
чорнослив, сливи, риба, птиця

2. Продукує основний залишок

Молоко, банани, бобові, буряк, зелень,
шпинат, більшість фруктів (в тому числі
цитрусові), більшість овочів

3. Нейтральні продукти

Масло, кава, вершки, мед, салатні
олії, сиропи, тапіока, чай