

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW Z WYŁONIONĄ STOMIĄ

- Zadbaj o to, żeby Twoja dieta była urozmaicona, dzięki temu dostarczysz organizmowi niezbędnych witamin i minerałów.
- Spożywaj małe porcje, ale często co 2-3 godziny, 5-6 posiłków.
- Jedz regularnie, staraj się spożywać porcje codziennie o jednakowych godzinach.
- Ostatni niewielki posiłek spożywaj nie później niż 2-3 godziny przed snem, zapobiegnie to obciążaniu przewodu pokarmowego na noc.
- Nie spiesz się. Spożywaj porcje w spokojnej atmosferze, jedz powoli starannie gryząc i rozdrabniając każdy kęs.
- Unikaj potraw tłustych, smażonych oraz tych zawierających duże ilości cukru.
- Zwróć uwagę nie tylko na ilość spożywanego tłuszczu w diecie, ale i jego jakość. Zachowaj umiar w spożyciu zarówno masła jak i margaryny. Pamiętaj, że tłuszcze pochodzenia roślinnego (awokado, oliwa z oliwek, olej) są o wiele łatwiej trawione niż te pochodzenia zwierzęcego.
- Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu. Wypijaj ok. 2 l płynów dziennie. Najlepiej sprawdzi się woda mineralna. Pij małymi łykami, zachowując regularność w trakcie dnia.
- Sól zastąp ulubionymi ziołami.
- Rekomendowanymi sposobami przyrządzania potraw jest gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie bez spiekania, pieczenie w rękawie oraz w papirusie.
- Dopilnuj, aby Twoja dieta opierała się na produktach jak najmniej przetworzonych, które są naturalnym źródłem substancji odżywczych. Unikaj tych wysoko przetworzonych tj: słone przekąski, słodczyce, produkty typu fast food.
- Unikaj używek.
- Obserwuj reakcje swojego organizmu po wypiciu kawy, herbaty oraz kakao, ich ilość w diecie zależy od Twojego samopoczucia i sytuacji zdrowotnej.
- Jaja spożywaj z umiarem, gdyż mogą nasilać one przykre dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Ilość jaj w diecie zależy od indywidualnej tolerancji.



SPWSZ
w Szczecinie

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony w Szczecinie
71-455 Szczecin, ul. Arkońska 4

- Spożycie mleka i jego przetworów również jest zależne od Twojej indywidualnej tolerancji. Jeśli nie występują u Ciebie problemy związane z nietolerancją laktozy, nie rezygnuj z produktów mlecznych zwłaszcza fermentowanych tj. jogurty, kefiry, maślanki.
- Staraj się w swoich daniach wykorzystywać produkty sezonowe.
- Czytaj etykiety.
- Jeśli będziesz miał wątpliwości dotyczącej Twojej diety skontaktuj się z dietetykiem.

Opracowanie z dn. 19.02.2024
Dominika Chwiałkowska
dietetyk SPWSZ

Źródło: Jarosz M. i wsp.: Normy żywienia dla populacji Polski. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017