



ONKOLOŠKI
INŠTITUT
LJUBLJANA

INSTITUTE
OF ONCOLOGY
LJUBLJANA

PREHRANA IN VNOS TEKOČINE PRI ILEOSTOMI



KAZALO

KAJ JE ILEOSTOMA?	3
BELJAKOVINSKO BOGATA PREHRANA	4
VSEBNOST BELJAKOVIN V ŽIVILIH	5
PREHRANSKI DODATKI.....	5
KAKŠNO BO VAŠE PREHRANJEVANJE V PRVIH DNEH PO OPERACIJI?	6
KAKŠNA JE VAROVALNA ČREVESNA PREHRANA?	7
PREHOD NA NORMALNO PREHRANO	10
KAJ PITI ZA ŽEJO IN KAJ PITI, KO SE POJAVI DRISKA?	11
KAJ PITI, KO JE IZLOČANJE BLATA PO ILEOSTOMI NORMALNO?.....	11
KAJ PITI, KO SE POJAVI PREKOMERNO IZLOČANJE BLATA PO ILEOSTOMI?	12
KAKO SI DOMA LAHKO PRIPRAVITE REHIDRACIJSKI NAPITEK?	14
ŠE NEKAJ NASVETOV IN NAMIGOV!.....	14

PREHRANA IN VNOS TEKOČINE PRI ILEOSTOMI

Pripravili:

Urška Jelenko, univ. dipl. inž. živil. tehnol.

Denis Mlakar Mastnak, dipl. m. s., specialistka klinične dietetike

Strokovna recenzija: doc. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med.

Lektoriranje: Žan storitve s.p.

Oblikovanje: Barbara Bogataj Kokalj, Studio Aleja d.o.o.

Ilustracije: Katja Mulej

Tisk: Grafika GRACER d.o.o., Celje

Naklada: 500 kom

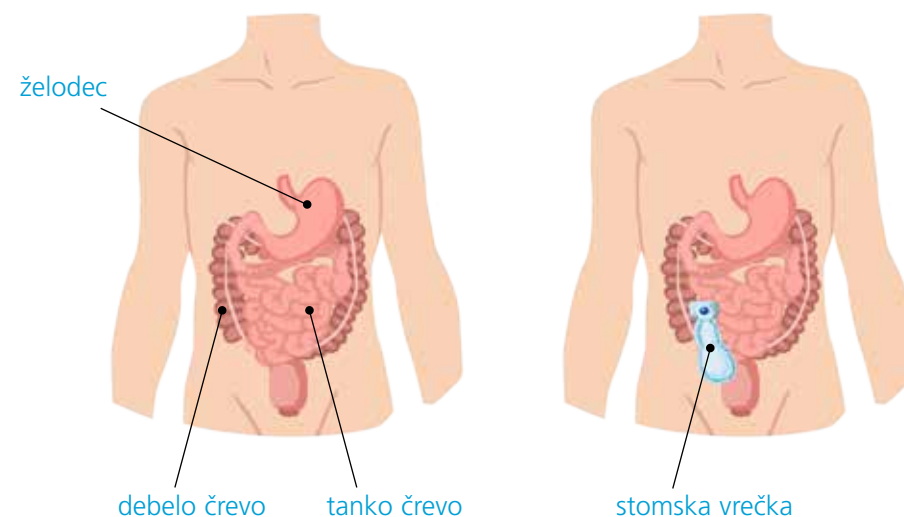
Izdal: Onkološki inštitut Ljubljana, www.onko-i.si

Ljubljana 2017

DIET/2017/3

KAJ JE ILEOSTOMA?

Med operacijo vam je kirurg zaradi odstranitve obolelega dela črevesa naredil odprtino na tankem črevesu, njegov preostali del pa izpeljal na trebušno steno. Ko je izpeljana odprtina tankega črevesa v predelu ileuma, govorimo o **ileostomi**. Ko je debelo črevo odstranjeno v celoti, govorimo o **trajni ileostomi**. Ko pa je debelo črevo le za določen čas izključeno iz prebave govorimo o **začasnem ileostomi**.

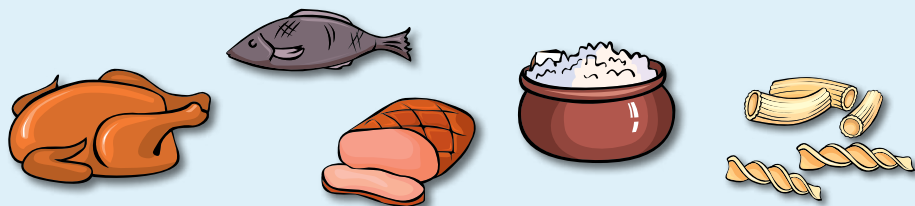


V tankem črevesu se izločajo prebavni sokovi, razgrajena hrana in tekočina pa se vsrkajo prek črevesne stene v kri. Ker se tekočina vsrka le deloma, je blato, izločeno preko ileostome, praviloma kašasto, lahko tudi tekoče. Poleg tega lahko blato vsebuje še neprebavljeno hrano. Izločanje po ileostomi je čez dan pogosto in obilno ter ga ni mogoče nadzorovati. **Pomembno je, da vsakodnevno spremljate količino, barvo in gostoto izločenega blata. Prav tako je pomembno, da redno spremljate vašo telesno maso.**

BELJAKOVINSKO BOGATA PREHRANA

Pri vseh onkoloških bolnikih in bolnikih s črevesnimi boleznimi je pomembno, da pri vsakem obroku, poleg ogljikovih hidratov (kruh, testenine, riž, krompir ipd.) in maščob (oljčno olje, sončnično olje ipd.), zaužijejo tudi **beljakovine (meso, ribe, jajca, mleko in izdelke iz teh živil)**. Beljakovine naj bodo vključene v vse glavne dnevne obroke (zajtrk, kosilo in večerja), pa tudi pri dopoldanski in popoldanski malici. Malici lahko v primeru slabšega apetita nadomestite z energijsko in beljakovinsko bogatim prehranskim dodatkom, ki ga lahko prejmete tudi na recept. Zadostna količina zaužitih beljakovin je pomembna predvsem zaradi preprečevanja nastanka ali poslabšanja podhranjenosti oziroma izgubo mišične mase in telesne zmogljivosti.

Svetujemo vam uživanje trde hrane (meso, riž, krompir, testenine iz bele moke ipd.), katero dobro prežvečite. Odsvetujemo vam uživanje zgolj tekoče hrane (juhe, tekoče jedi), saj z žvečenjem trde hrane spodbujamo delovanje prebavil. Grižljaj trde hrane prehaja skozi prebavila počasneje kot požirek tekoče hrane, zato podaljšamo tudi čas razgradnje hranil. Tekočino po požirkih pijte nekaj časa (15 min) po zaužitju obroka trde hrane.



VSEBNOST BELJAKOVIN V ŽIVILIH

ŽIVILO	beljakovine (g)
100 g pusto meso (teletina, piščanec, govedina, svinjina, zajec, divjačina), ribe (tunina, losos, postrv)	21 - 22
100 g pršut, sušen	30
100 g sir (s 45 do 55 % mlečne maščobe)	25 - 29
100 g parmezan	36
100 g posneto mleko v prahu	35
100 g polnomastno mleko v prahu	25
100 g polenovka sušena	79
Jajce, kuhano, 1 kos	8
100 g svež beljak	11
100 g svež rumenjaki	16
100 g jogurt (posnet, polnomasten)	4
100 g skuta, polnomastna	9
100 g skuta, posneta	11
100 g sirotka, v prahu	11

PREHRANSKI DODATKI

Ko je potrebno operativno zdravljenje prebavil ali ko 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.

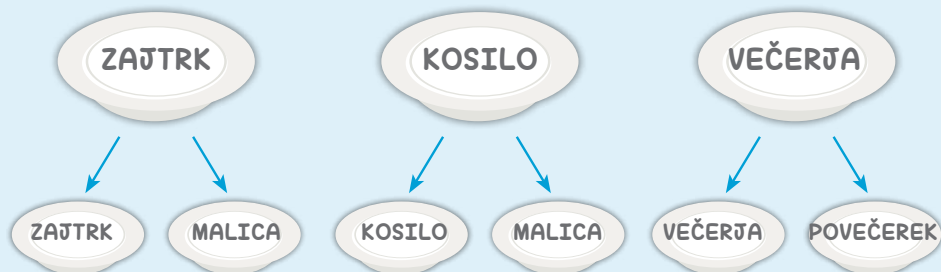


Zaradi večje energijske gostote tekočih prehranskih dodatkov (1 ali več kcal/ml) vam priporočamo, da jih pijete po požirkih (tudi do pol ure). Poskušajte ga zaužiti kot vmesni obrok med zajtrkom in kosilom ali med kosilom in večerjo. Če vam okus prehranskega dodatka ne ustreza, ga lahko pomešate z drugo 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 pooperativni zapleti, boste trdo hrano praviloma začeli 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 do 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 polnozrnate moke, semena, stročnice, močno začinjene jedi, mastna in ocvrta hrana. Našteta živila bodo izključena, ker lahko povzročijo drisko oziroma povečan iztok blata po ileostomi, dodatno napenjanje in vetrove, ki se nemalokrat pojavijo pri bolnikih po operaciji.

Ko se izločanje blata uredi, boste postopoma prešli na tako imenovano varovalno črevesno prehrano, opisano v nadaljevanju. **Slednjo vam priporočamo tudi kadarkoli se pojavi prekomerno izločanje blata po ileostomi (več kot 700 ml dnevno), napenjanje ali povečano izločanje neprebavljenih delov hrane.**

KAKŠNA JE VAROVALNA ČREVESNA PREHRANA?

Z varovalno črevesno prehrano lahko omilimo težave, kot so napenjanje, vetrovi in 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 nekatera živila posameznikom že pred posegom 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 z enostavnimi sladkorji. Na takšen 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



zažitju posnetega mleka opazite tekoče blato in imate ob tem krče, vam svetujemo, da popolnoma opustite uživanje mleka. Priporočamo vam, da v prehrano vključite fermentirane mlečne izdelke, kot so jogurt, kefir, skuta, manj mastni siri. Lahko poskusite tudi z uživanjem mleka brez laktoze, če vam ne povzroča opisanih težav.



Jajca: Priporočamo vam uživanje mehko kuhanega jajca, vkuhanega ali dodanega v različne jedi. Odsvetujemo uživanje trdo kuhanega/pečenega jajca ali majoneze. Priporočamo uživanje dveh do treh rumenjakov tedensko, medtem ko uživanje beljakov ni omejeno.

Meso: Priporočamo vam 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 pogosto uživanje prekajenega mesa, klobas, suhe salame, paštete in vseh mesnih konzerv.



Ribe: Priporočamo, da v prehrano vključite čim več svežih morskih ali sladkovodnih rib. Pripravljene naj bodo kuhane ali dušene, lahko pečene v foliji ali z manj maščobe, na papirju za peko. Ocvrte vam odsvetujemo.

Škrobna živila: Med škrobnimi živali izbirajte med oluščenim rižem, pšeničnim zdrobom, pšenično moko, krompirjevo ali riževo moko, koruznim zdrobom, domačimi ali kupljenimi testeninami ali krompirjem. Odsvetujemo vam uživanje neoluščenega riža, izdelke iz polnozrnate 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, pečenemu ali krompirju v solati.

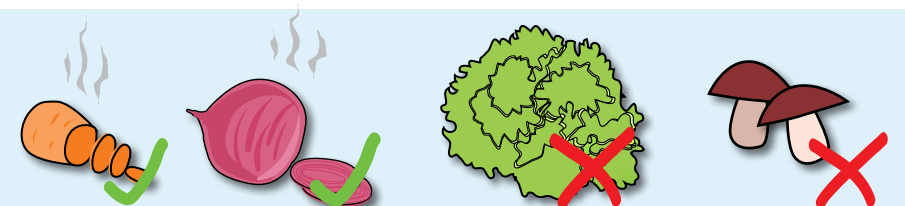
Kruh: Priporočeno je uživanje nemastnega prepečenca in en dan starega belega ali polbelega kruha. Odsvetujemo vam uživanje rženega, koruznega, ovsenega, ajdovega, črnega in kruha s semeni ali oreščki.

Sadje: Priporočamo vam predvsem uživanje **kuhanega sadja v obliki kompotov**, čežane, lahko pa uživajte mehko sadje, kot so zrele banane ali zrel kaki. Izogibajte se svežemu, lupinastemu, suhemu sadju, oreškom in pečkatemu sadju. Prav tako bodite previdni na pojav izločanja 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), olupljeni jajčevci.

Zelenjava naj bo kuhana ali dušena, sesekljana v kosih.



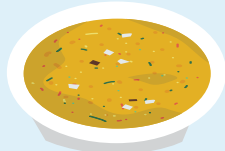
Sladice in sladkor: Uporabljajte majhne količine sladkorja in se izogibajte sladkim koncentratom ter umetnim sladilom. Sladice naj bodo predvsem rahlo, malo sladkano in manj mastno pecivo, kot so biskviti, malo sladkani narastki in pudingi.

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

Začimbe: Izogibajte se zelo začinjeni hrani. Odsvetujemo dodajanje obilice popra, paprike, surove čebule in pikantnih omak k jedem. Lahko pa v manjši količini uporabljate blage domače začimbe (bazilika, lovor, majaron ipd.).



1. JUHA



2. GLAVNA JED



1. GLAVNA JED



2. JUHA



PREHOD NA NORMALNO PREHRANO

Ko se izločanje blata prek ileostome uredi (se ne spreminja več), lahko postopno začnete z uživanjem običajne prehrane. To pomeni, da v jedilnik začnete **postopno vključevati prehranske vlaknine**, kot so: sveže olupljeno sadje, mehka,

mlada in nevlaknasta zelenjava (mehka zelena solata, mlada špinača, olupljen paradižnik brez pečk). Tudi **sladke jedi, živalske maščobe (maslo) in začimbe** v jedilnik vključujte postopno. Za to, da boste lažje spremljali, kako prenesete določeno hrano oziroma živilo, vam svetujemo, da v enem dnevu vašemu jedilniku dodate le eno novo hrano oziroma živilo. Če slednjo 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, da v prehranski dnevnik zapišete na novo zaužita živila in da ob tem zapišete še težave, če so se pojavile po zaužitju. Če določenega živila ali hrane ne prenesete, poskusite z uvajanjem le te kasneje, ponovno čez kakšen mesec ali dva.

KAJ PITI ZA ŽEJO IN KAJ PITI, KO SE POJAVI DRISKA?

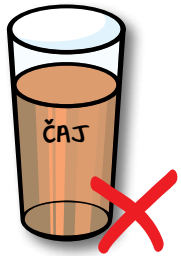
Blato, izločeno prek ileostome, vsebuje veliko vode in v njej raztopljenih soli oziroma elektrolitov, zato je zelo pomembno, da jih nadomeščamo z zadostnim vnosom tekočine in primerne hrane. **Elektroliti so kemične snovi, ki pomembno sodelujejo v presnovnih procesih v telesu. Med njimi sta najbolj pomembna kalij in natrij.**

KAJ PITI, KO JE IZLOČANJE BLATA PO ILEOSTOMI NORMALNO?

Ko je izločanje blata po ileostomi normalno, njegova količina znaša okoli 500 ml dnevno in je kašaste konsistence, vam priporočamo, da dnevno zaužijete približno 2 litra tekočine. Svetujemo vam, da čez dan pijete primerno neslano tekočino. Za žejo vam priporočamo predvsem

uživanje negazirane vode, blage zeliščne čaje in manj sladke kompote. Odsvetujemo vam uživanje gaziranih pijač, tudi vode, bogate z magnezijem, naravnih sadnih sokov, vina, žganih pijač, likerjev in vseh mrzlih pijač.

Hrano si lahko vedno nekoliko dosolite, lahko celo bolj kot ste morda bili tega navajeni. Sol si dodate pri mizi na že pripravljene, postrežene jedi. Vmes lahko grizljate tudi slane palčke, grisine iz bele moke in slane nemastne krekerje ipd.

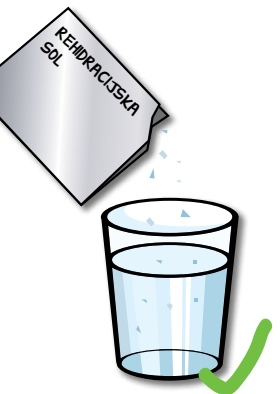


KAJ PITI, KO SE POJAVI PREKOMERNO IZLOČANJE BLATA PO ILEOSTOMI?

O prekomernem izločanju blata pri bolniku z ileostomo govorimo takrat, ko je odvajanje blata večje od 700 ml v 24 urah. Blato je v tem primeru tekoče ali kašasto. Ko je izločanje blata prekomerno, vam odsvetujemo pitje čiste vode, grenkih čajev, sokov ali drugih neslanih tekočin!



Ko količina izločenega blata znaša 700 do 1000 ml v 24 urah, priporočamo pitje rehidracijske raztopine (ORALNA REHIDRACIJSKA SOL), ki vam jo lahko zdravnik predpiše na recept ali jo kupite v lekarni. Rehidracijska sol 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 ob izrazito povečanem izločanju blata in dehidraciji priporočamo pitje rehidracijske raztopine, ki jo dobite v lekarni.



Ko količina izločenega blata znaša več kot 1.000 ml v 24 urah, je nujno potreben zdravniški pregled. Takrat skozi ileostomo izgubite več tekočine in elektrolitov, kot jih lahko nadomestite samo s hrano in tekočino, postanete izsušeni oziroma dehidrirani in pojavijo se elektrolitne motnje.

Tveganje za nastanek dehidracije predstavljata tudi pretirano potenje in bruhanje. Tudi blaga dehidracija in elektrolitne motnje so lahko zelo nevarne.

Simptomi in znaki dehidracije so: žeja, oslabeledost, nižji krvni tlak, omotica ob spremembi telesnega položaja in hujšanje. V primeru teh težav takoj poiščite pomoč zdravnika! Poleg ustreznega pitja je še pomembno, da upoštevate navodila varovalne črevesne prehrane in uživajte oralne prehranske dodatke, ki so beljakovinsko in energijsko bogati.

ZDRAVSTVENO STANJE	SIMPTOMI/ZNAKI	KAKO UKREPATI?
IZSUŠITEV/ DEHIDRACIJA	Povečana žeja Suha usta, koža in oči Manjše izločanje urina Utrujenost Glavobol Trebušni krči Omotica pri vstajanju Kratka sapa	Povečajte količino zaužite tekočine na več kot 1.500 ml: Voda/negazirane pijače ob uživanju slane hrane ALI izotonični rehidracijski napitki, bogati z natrijem (sol) in kalijem.
POMANJKANJE NATRIJA	Izguba apetita Zaspanost Glavobol Trebušni krči Krči v spodnjih okončinah Izčrpanost, še posebej v stoječem položaju Občutek mraza v rokah in nogah	Uživajte hrano, bogato z natrijem (običajna goveja juha, konzervirana juha in zelenjava, maslo, sir, slane palčke, namizna sol) in tekočino, bogato z natrijem-sol (oralna rehidracijska sol, raztopljena v vodi, izotonični športni napitki ali doma pripravljen elektrolitski napitek).
POMANJKANJE KALIJA	Utrujenost Šibkost mišic Spahovanje Vetrovi v trebuhu Kratka sapa Povečana občutljivost v rokah in nogah	Povečajte uživanje hrane in pijače, bogate s kalijem: pomarančni sok, banane, piščanec, ribe, krompir, rozine, paradižnikova/zelenjavna juha, jogurt, lubenica, izotonični rehidracijski napitki.

KAKO SI DOMA LAHKO PRIPRAVITE REHIDRACIJSKI NAPITEK?

Voda je izjemno dobra naravna pijača, vendar prekomerno pitje čiste vode (tudi nesladkanih čajev, zelo razredčenih sadnih sokov) iz vašega organizma »izpere« elektrolite. Svetujemo vam, da pijete vodo v kombinaciji z rehidracijskimi tekočinami. Rehidracijske tekočine lahko sami pripravite doma ali pa jih kupite v lekarni. Primerne so tudi izotonične pijače za športnike, ki imajo dodane minerale in vitamine. Glukoza in sol, ki sta dodani rehidracijskim (športnim) napitkom, izboljšata vsrkavanje elektrolitov v črevesju.

Recept za elektrolitski napitek, ki ga lahko pripravite doma: v večji kozarec vmešajte 1 čajno žličko namizne soli, 1 čajno žličko jedilne sode in 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.

ŠE NEKAJ NASVETOV IN NAMIGOV!

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 prebavljiva živila vključujte v jedilnik po malem 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 omilite tudi tako, da med jedjo ne govorite, ne pijete pijač z mehurčki, poredko uživate stročnice in ne uživajte začinjene ter 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 prekomernemu izločanju blata?

- Drisko lahko povzroči groba, močno začinjena, mastna in ocvrta hrana, lahko tudi sadni sokovi in pivo. Blato je lahko bolj tekoče tudi takrat, ko pijete veliko tekočine, ki ne vsebuje elektrolitov oziroma jih vsebuje zelo malo.
- Poskusite lahko tudi z ločevanjem obrokov hrane in tekočine tako, da tekočino pijete 15 do 30 minut 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 in s postopnim preizkušanjem naredite seznam za vas primernih živil in jedi.

