



ONKOLOŠKI
INŠTITUT
LJUBLJANA

INSTITUTE
OF ONCOLOGY
LJUBLJANA

PREHRANA PRI KOLOSTOMI



KAZALO

KAJ JE KOLOSTOMA?	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	11
VNOS TEKOČINE.....	11
Kaj piti, ko je izločanje po kolostomi normalno?	11
Kaj piti, ko se pojavi driska?.....	12
Kaj piti, ko se pojavi zaprtje?	13
ŠE NEKAJ NASVETOV IN NAMIGOV!.....	14

PREHRANA PRI KOLOSTOMI

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: 1000 kom

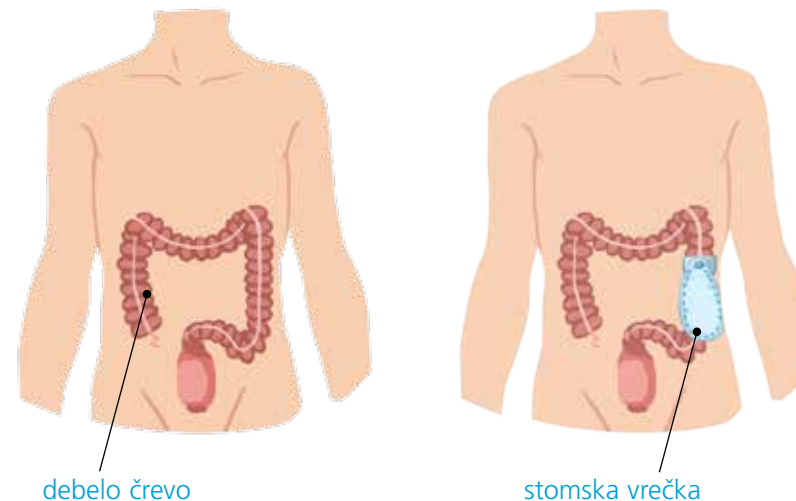
Izdal: Onkološki inštitut Ljubljana, www.onko-i.si

Ljubljana 2017

DIET/2017/5

KAJ JE KOLOSTOMA?

Med operacijo vam je kirurg zaradi odstranitve obolelega dela črevesa naredil odprtino na debelem črevesu, njegov preostali del pa izpeljal na trebušno steno. Ko je na zunanjo površino trebuha izpeljana odprtina debelega črevesa, govorimo o kolostomi.



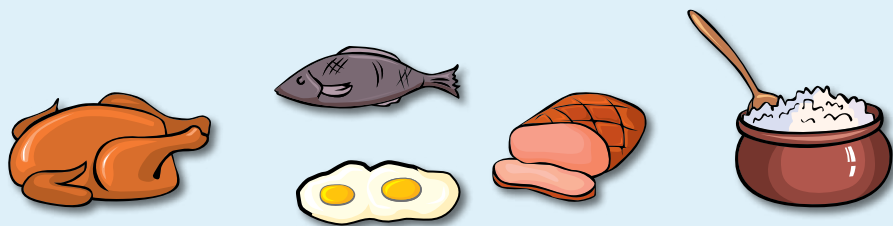
Debelo črevo predstavlja končni del prebavne cevi, v katerem se prek črevesne stene v telo vsrkava voda, zato je blato izločeno prek kolostome praviloma gosto, mnogokrat popolnoma enako blatu, izločenemu skozi zadnjik. V prvih mesecih po operaciji bo blato postajalo vedno bolj gosto in število odvajanj čez dan se bo zmanjšalo. Tudi, ko se bo blato že dobro oblikovalo, se bo čez čas lahko ponovno pojavilo bolj tekoče ali kašasto blato, zlasti takrat, ko po operaciji sledi zdravljenje črevesa s kemoterapijo ali z obsevanjem.

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 itd.), zaužijejo tudi **beljakovine (meso, ribe, jajca, mleko in izdelki iz teh živil)**. Beljakovine naj bodo vključene v vse glavne dnevne obroke (zajtrk, kosilo in večerja), pa tudi pri dopoldanski ali 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 izgube 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

ŽVILO	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 rumenjак	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

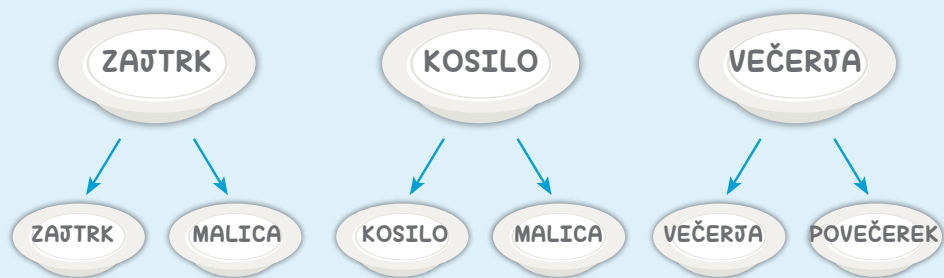
Ko je potrebno operativno zdravljenje prebavil ali ko imate slab apetit, vam je slabo, hujšate in ne zmorete zaužiti zadostne količine hrane, da bi lahko zadostili potrebam po hranilih in energiji, je v prehranski režim smiselno vključiti prehranske dodatke, bogate z energijo in beljakovinami. O uživanju primerne prehranskega dodatka se lahko posvetujete z vašim zdravnikom ali kliničnim dietetikom.



Zaradi večje energijske gostote napitkov (1 ali več kcal/ml) vam priporočamo, da jih pijete po požirkih (tudi do pol ure). Poskušajte jih zaužiti kot vmesni obrok med zajtrkom in kosilom ali med kosilom in večerjo. Če vam okus napitka 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 operativni 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 polnozrnatih moke, semena, stročnice, močno začinjene jedi, mastna in ocvrta hrana. Naštetih živila bodo izključena, ker lahko povzročijo 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 izločanje večjih količin tekočega/kašastega blata po kolostomi – driska, napenjanje ali povečano izločanje neprebavljenih delov hrane.

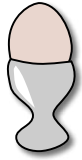
KAKŠNA JE VAROVALNA ČREVESNA PREHRANA?

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 zaužitju 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 in 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 živili izbirajte med oluščnim rižem, pšeničnim zdrobom, pšenično moko, krompirjevo ali riževo moko, koruznim zdrobom, domačimi ali kupljenimi testeninami in krompirjem. Odsvetujemo pa 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, en dan starega belega ali polbelega kruha. Odsvetujemo pa vam

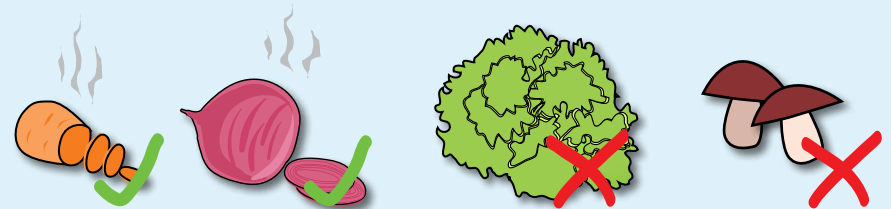
uživanje rženega, koruznega, ovsenega, črnega in kruha s semeni ali oreščki.

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 ob koncu kuhanja, »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.).

PREHOD NA NORMALNO PREHRANO

Ko se izločanje blata prek kolostome stabilizira (se ne spreminja več), postopno začnite z normalnim prehranjevanjem, kar pomeni **postopno vključevanje prehranskih vlaknin v jedilnik**, kot so: sveže olupljeno sadje, mehka, mlada, nevlaknasta zelenjava (mehka zelena solata, mlada špinača, olupljen paradižnik brez pečk). Prav tako **postopno vključujte sladke jedi, živalske maščobe in začimbe**. Da boste lažje spremljali, kako prenesete določeno hrano oziroma živilo, vam svetujemo, da v enem dnevu dodate vašemu jedilniku le po eno novo hrano oziroma živilo. Če slednje 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 se po zaužitju pojavijo. Če določenega živila ali hrane ne prenesete, poskusite z uvajanjem te kasneje, ponovno čez kakšen mesec ali dva.

VNOS TEKOČINE

Kaj piti, ko je izločanje po kolostomi normalno?

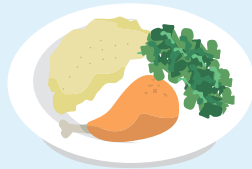
Če vam zdravnik ni priporočil drugače in nimate driske, vam svetujemo, da **dnevno zaužijete 1,5 do 2 litra tekočine**. Priporočamo vam uživanje vode, manj sladkih kompotov, naravnih sadnih sokov in čajev. Priporočamo tudi uživanje juh ter zelenjave in sadja z veliko vsebnostjo vode, npr. paradižnika, paprike, zelene solate, kumaric, lubenice, melone, grozdja, breskev itd. (ko posamezno živilo ne povzroča težav!).



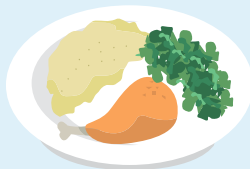
1. JUHA



2. GLAVNA JED



1. GLAVNA JED



2. JUHA



Kaj piti, ko se pojavi driska?

Ko se pojavi driska vam svetujemo uživanje trde hrane (meso, riž, krompir, testenine iz bele moke ipd.), katero dobro prežvečite. Odsvetujemo vam uživanje zgoj 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.

Ko se pojavi driska, vam pitje čiste vode, grenkih čajev ali drugih neslanih tekočin odsvetujemo. O driski pri kolostomi govorimo takrat, ko se odvajanje blata spremeni in to postane kašasto ali tekoče, poveča se količina blata pri odvajanju in poveča se število odvajanj čez dan. V blatu so lahko prisotni deli neprebavljene hrane. Zaradi spremenjenega odvajanja blata lahko postanete izsušeni oziroma dehidrirani in pojavijo se lahko elektrolitne motnje. Tveganje za nastanek dehidracije predstavljata tudi pretirano potenje in bruhanje. Tudi blaga dehidracija in elektrolitne motnje so lahko zelo nevarne. Najpogosteje se kažejo s simptomi in

znaki, kot so: oslabeledost, nižji krvni tlak, omotica ob spremembi telesnega položaja in hujšanje. V primeru teh težav takoj poiščite pomoč zdravnika.

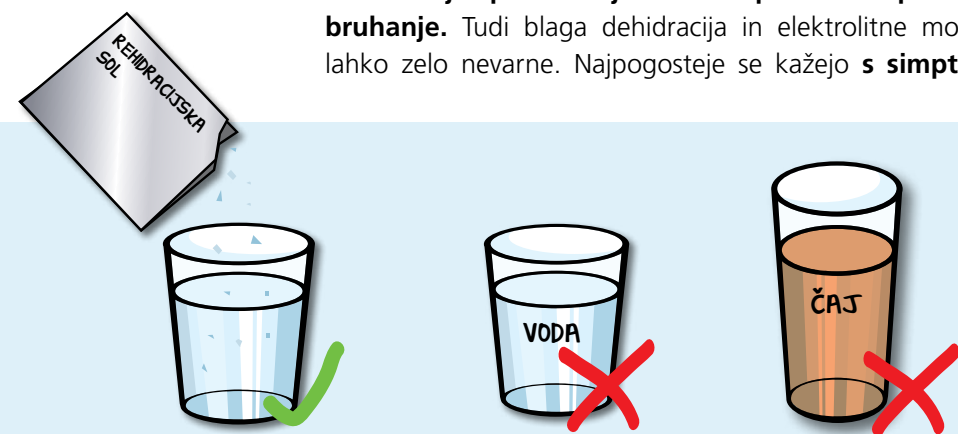
V primeru odvajanja večjih količin tekočega blata po kolostomi, pretiranega potenja ali bruhanja, kar lahko privede do izsušitve ali dehidracije, vam priporočamo pitje **rehidracijske raztopine**, ki vam jo lahko zdravnik predpiše na recept ali jo kupite v lekarni. Rehidracijska raztopina naj bo pravilno razredčena z vodo, zato vedno preberite navodila za njeno pripravo. Doma si lahko za »prvo pomoč« sami pripravite rehidracijski napitek, vendar vam v primeru izrazite driske in dehidracije priporočamo pitje rehidracijske raztopine, ki jo dobite v lekarni. Za »prvo pomoč« so primerne tudi izotonične pijače za športnike, ki imajo dodane minerale in vitamine.

Ko imate drisko pri prehranjevanju, upoštevajte priporočila varovalne črevesne prehrane!

Recept za elektrolitski napitek, ki ga lahko pripravite doma: V večji kozarec vmešajte 1 čajno žličko namizne soli, 1 čajno žličko jedilne sode, 30 ml pomarančnega soka in dolijte toliko vode, da skupni volumen znaša 250 ml. Preden napitek popijete, ga zelo dobro premešajte, da se posamezne sestavine dobro raztopijo.

Kaj piti, ko se pojavi zaprtje?

Pri kolostomi se lahko pojavi tudi zaprtje, v tem primeru boste blato odvajali s težavo, to bo trdo in suho. Če težave ne odpravite s povečanim vnosom tekočine (najmanj 2 litra dnevno) in pomočjo blagih naravnih odvajal, takoj poiščite pomoč zdravnika. Blago zaprtje lajšamo s povečanim pitjem tekočin v obliki nesladkanih kompotov, zeliščnih čajev, zelenjavnih in sadnih sokov, negazirane mineralne vode ali brezalkoholnega piva.



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 in mleko.
- Kefir, kislo mleko in skuta lajšajo napenjanje in vetrove.
- Težje prebavljivo živilo vključite v jedilnik v manjši količini 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 omilimo tudi tako, da med jedjo ne govorimo, ne pijemo pijač z mehurčki, poredko jemo stročnice, ne jemo začinjene in 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 driski?

- Drisko lahko povzroči groba, močno začinjena, mastna in ocvrta hrana, včasih tudi sadni sokovi in pivo.
- Poskusite lahko tudi z ločevanjem obrokov hrane in tekočine tako, da 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.

Kako se izogniti zaprtju?

- Čeprav lahko zaužijete skorajda katerokoli hrano, če je ta narezana na majhne koščke in dobro prežvečena, vam lahko težave povzroča naslednja hrana: surova zelenjava, predvsem surova zelena, surovo zelje, koruza, beluši, gobe, kalčki, kokos, ananas, suho sadje, neolupljeno sadje, orehi, lešniki, semena in hrana s celimi zrni in semeni; žilavo meso in mesni izdelki (klobase, mesni siri ...) ter žele bomboni.
- Blago zaprtje lajšamo s povečanim pitjem tekočin v obliki nesladkanih kompotov, zeliščnih čajev, zelenjavnih in sadnih sokov, negazirane mineralne vode ali brezalkoholnega piva. Ko gre za dolgotrajno in trdovratno zaprtje, se morate posvetovati s svojim zdravnikom.



