


PREHRANA PRI BOLNIKIH Z ILEOSTOMO

EUROPA

DONNA



Urška Jelenko
Denis Mlakar Mastnak



Europa Donna
se zahvaljuje družbi Avon,
ki je finančno podprla
izdajo te knjige.

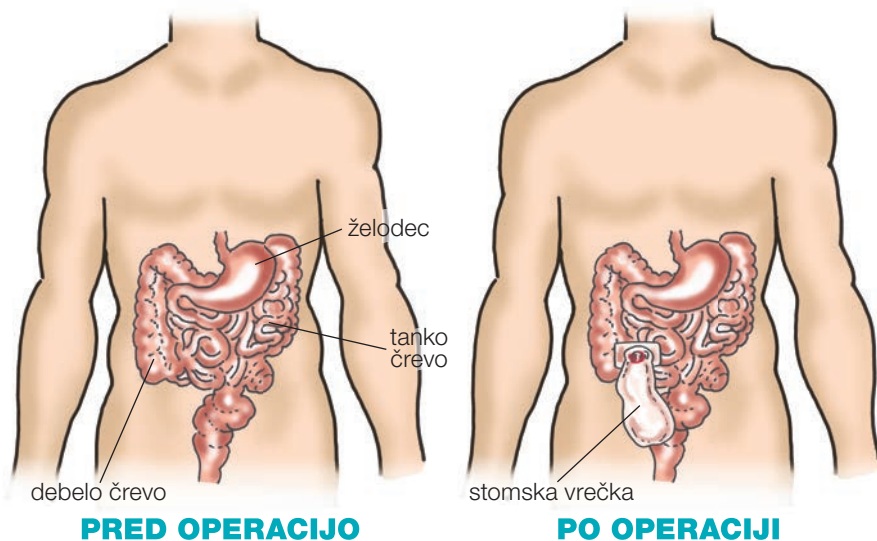


AVON
PROTI RAKU DOJK

Avtorici: Urška Jelenko in Denis Mlakar Mastnak • Lektorirala: Amela Duratović Konjević • Risbe in tehnična urejanje: Andrej Verbič • Založil: Onkološki inštitut Ljubljana • Knjižica je nastala na pobudo organizacije Europa Donna • Izdajo je finančno omogočilo podjetje AVON, d.o.o. • Tisk: ALE, d.o.o., Postojna • Naklada: 150 izvodov • Marec 2015

KAJ JE ILEOSTOMA?

Med operacijo vam je kirurg zaradi odstranitve obolelega dela črevesa naredil odprtino na tankem črevesu in njegov preostali del izpeljal na trebušno steno. Kadar je izpeljana odprtina tankega črevesa v predelu ileuma govorimo o **ileostomi**. Kadar je debelo črevo odstranjeno v celoti in zato odvajanje blata po naravni poti ni več mogoče, govorimo o **trajni ileostomi**. Kadar pa je debelo črevo le za določen čas izključeno iz delovanja, govorimo o **začasni ileostomi**.



V tankem črevesu se izločajo prebavni sokovi, hranila in tekočina pa se nato vsrkajo preko črevesne stene v kri. Ker se tekočina vsrka le deloma, je blato, ki je 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 konsistenco/gostoto izločenega blata, prav tako je pomembno, da redno spremljate vašo telesno maso.

PREHRANSKI DODATKI

Kadar je potrebno operativno zdravljenje prebavil ali kadar 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 jih 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 pričeli 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 (6-7) 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 polnozrnaté moke, semena, stročnice, močno začinjene jedi, mastna in ocvrta hrana. Našteta 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 varovalno črevesno prehrano, opisano v nadaljevanju. Slednjo vam priporočamo tudi, ko se pojavi prekomerno izločanje blata po ileostomi – driska (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, 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 določena živila že pred posegom posameznikom 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 enostavnimi sladkorji. Na ta 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, da v prehrano vključite fermentirane mlečne izdelke, kot so jogurt, kefir, skuta, siri iz posnetega mleka. Lahko poskusite tudi z uživanjem mleka brez laktoze, če vam ne povzroča opisanih težav.

■ **Jajca:** Priporočamo uživanje mehko kuhanega jajca, vkuhanega ali dodanega v različne jedi. Odsvetujemo uživanje trdo kuhanega/pečene-ga jajca in majoneze. Priporočamo uživanje 2-3 rumenjakov tedensko, medtem ko uživanje beljakov ni omejeno.

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

■ **Ribe:** Priporočamo, da v prehrano vključite čim več svežih morskih ali sladkovodnih rib. Ribe uživajte kuhane ali dušene, lahko pečene v foliji. Ocvrte in pečene vam odsvetujemo.

■ **Škrobna živila:** Med škrobnimi živili izbirajte med oluščenim rižem, pšeničnim zdrobom, pšenično moko, krompirjevo ali riževo moko, koruznim zdrobom, domačimi ali kupljenimi testeninami, krompirjem. Odsvetujemo uživanje neoluščenega riža, izdelkov iz polnozrnaté 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 in pečenemu krompirju ter krompirju v solati.

■ **Kruh:** Priporočamo uživanje nemastnega prepečenca in en dan starega belega ali polbelega kruha. Odsvetujemo uživanje rženega, koruznega, ovsenega, ajdovega in črnega kruha.

■ **Sadje:** Priporočamo predvsem uživanje sadja v obliki kompotov in čežane, lahko pa uživajte mehko sadje, kot so zrele banane, zrel kaki. Izogibajte se svežemu, lupinastemu, suhemu sadju, oreškom in pečkatemu sadju. Prav tako bodite pozorni na izločanje tekočega blata pri uživanju marmelade in naravnih sadnih sokov.

■ **Zelenjava:** Priporočamo, da izbirate zelenjavo brez grobe celuloze, kot so: korenje, bučke, buče, špinaca, rdeča pesa, paradižnik (najbolje, da je zrel, olupljen in brez semen), prekuhana kislja repa, olupljeni jajčevci. Zelenjava naj bo kuhana ali dušena, sesekljana v kosih.

■ **Sladice in sladkor:** Uporabljajte majhne količine sladkorja in se izogibajte sladkim koncentratom. Uživajte predvsem rahlo, malo sladkano in manj mastno pecivo, kot so biskviti, narastki in pudingi.

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

■ **Začimbe:** Izogibajte se zelo začinjeni hrani. Odsvetujemo dodajanje obilice popra, paprike, surove čebule in pikantnih omak k jedem.

PREHOD NA NORMALNO PREHRANJEVANJE

Ko se izločanje blata preko ileostome uredi (se ne spreminja), lahko postopno pričnete z uživanjem običajne prehrane. To pomeni, da v jedilnik pričnete **postopno vključevati prehranske vlaknine**, kot so: sveže olupljeno sadje, mehka, mlada, nevlaknasta zelenjava (mehka zelena solata, mlada špinaca, olupljen paradižnik brez pečk). Tudi **sladke jedi, živalske maščobe (maslo) in začimbe** v jedilnik vključujte postopno. 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 novo hrano oziroma živilo dobro prenašate (brez neprebavljenih ostankov v blatu, 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 zapisovanje na novo zaužitih živil v prehranski dnevnik.** Prav tako zapišite težave, ki se pojavljajo po zaužitju. Če določenega živila ali hrane ne prenesete, poskusite z uvajanjem kasneje, čez kakšen mesec ali dva.

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, kadar je izločanje blata po ileostomi normalno?

Kadar je izločanje blata po ileostomi normalno, njegova količina znaša okoli 500 gramov (g) dnevno in je kašasto, vam priporočamo, da dnevno zaužijete približno 2 litra tekočine. Svetujemo vam, da pijete vodo ali drugo neslano tekočino. Za žejo priporočamo predvsem uživanje negazirane vode, blagih zeliščnih čajev in manj sladkih kompotov. Odsvetujemo uživanje gaziranih pijač, naravnih sadnih sokov, vina, žganih pijač, likerjev, vseh mrzlih pijač.

Hrano si lahko vedno nekoliko dosolite, bolj kot ste morda bili vajeni. Sol si dodate pri mizi na že pripravljene, postrežene jedi. Vmes lahko tudi »zobate« slane palčke, slane nemastne krekerje ipd.

Kaj piti, kadar se po ileostomi pojavi driska?

Kadar je izločanje blata prekomerno oziroma kadar se pojavi driska, vam odsvetujemo pitje čiste vode, grenkih čajev ali drugih neslanih tekočin. O driski pri bolniku z ileostomo govorimo takrat, ko je odvajanje blata večje od 700 gramov v 24 urah. Blato je v tem primeru tekoče ali kašasto.

Kadar **količina izločenega blata znaša 700-1000 gramov v 24 urah**, 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 ob izraziti driski in dehidraciji priporočamo pitje rehidracijske raztopine, ki jo dobite v lekarni.

Kadar količina izločenega blata znaša več kot 1000 gramov v 24 urah, je nujen zdravniški pregled. Takrat bolnik skozi ileostomo izgubi več tekočine in elektrolitov, kot jih nadomesti s hrano in tekočino, **postane izsušen oziroma dehidriran in pojavijo se elektrolitne motnje. Tveganje za nastanek dehidracije predstavljata tudi pretirano potenje in bruhanje.** Tudi blaga dehidracija in elektrolitne motnje so lahko za bolnika zelo nevarne.

Simptomi in znaki dehidracije so: žeja, oslabelost, nižji krvni tlak, omotica ob spremembi telesnega položaja in hujšanje. Če se pojavijo opisane težave, takoj poiščite pomoč zdravnika! Poleg ustreznega pitja je pomembno še, da upoštevate navodila varovalne črevesne prehrane in uživate 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 1500 ml: voda/negazirane pijače ob uživanju slane hrane ali izotonični rehidracijski napitki, bogati z natrijem 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, namizna sol), in tekočino, bogato z natrijem (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 LAHKO DOMA 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 vodo pijete 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, ki je dodana rehidracijskim (športnim) napitkom, izboljša 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, 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!

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 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, ohrovt.
- Živila, ki preprečujejo neprijetne vonjave: 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, lahko tudi sadni sokovi in pivo. Blato je lahko bolj tekoče tudi takrat, kadar pijemo veliko tekočine, ki ne vsebuje elektrolitov oziroma jih vsebuje zelo malo.
- Poskusite lahko tudi z ločevanjem obrokov hrane in tekočine tako, da tekočino pijete 30 min 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 s postopnim preizkušanjem naredite seznam za vas primernih živil in jedi.



Europa Donna se zahvaljuje družbi Avon, ki je finančno podprla izdajo te knjižice.

AVON
PROTI RAKU DOJK

Europa Donna ima za bolnike in bolnice, ozdravljenke in ozdravljenke, pa tudi za zdrave:

SOS TELEFON

Na vprašanja odgovarjajo:

- na številki **041 516 900** prim. **Mojca Senčar**, dr. med., predsednica slovenske Europa Donne in sama bolnica
- na številki **040 327 721** prim. **Gabrijela Petrič Grabnar**, dr. med., upokojena radioterapevtka in podpredsednica Europa Donne
- na številki **031 343 045** **Tanja Španič**, ki vodi sekcijo mladih bolnic pri Europa Donni

Svetujejo tudi sorodnikom in prijateljem, ki so v stiski ob boleznih matere, žene, sestre...

Z njimi se lahko dogovorite tudi za osebni pogovor.

REKONSTRUKCIJA

Čeprav bolnicam specialisti plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije podrobno predstavijo rekonstrukcijo dojke, se želijo bolnice pogovoriti tudi z žensko, ki ima takšno izkušnjo.

Za morebitna vprašanja o rekonstrukciji in rehabilitaciji vam je na voljo **Tatjana Kušar**, ki je prebolela raka dojke in ima opravljeno rekonstrukcijo. Pokličete jo lahko na **031 572 476**.

PREDAVANJA

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojke, nadaljuje s predavanji po slovenskih krajih. Poleg **Mojce Senčar**, predsednice združenja, zdravnice, ki je tudi prebolela raka dojke, lahko povabite v goste še **Gabriele Petrič Grabnar**, dr. med., podpredsednico Europe Donne, in **Radka Tomšič Demšar**, dr. med. S seboj prinesejo silikonski model dojke z vgrajenimi posameznimi bulami, ki jih potem lahko otipate. Na ta način spoznate, kako se začuti tumor dojke. Če bi radi, da pridejo k vam, pokličite Europo Donno na telefon: **(01) 231 21 01** od 11. do 13. ure. Predavanja in svetovanja podpira FIHO.



Europa Donna se zahvaljuje družbi Avon, ki je finančno podprla izdajo te knjižice.

AVON
PROTI RAKU DOJK

DESET CILJEV EUROPE DONNE

- 1. Širi in izmenjuje informacije o raku dojk po Evropi in v svetu.**
- 2. Seznanja z boleznimi dojk.**
- 3. Poudarja pomen ustreznega pregledovanja in zgodnjega odkrivanja raka dojk.**
- 4. Prizadeva si za najboljše zdravljenje.**
- 5. Prizadeva si za popolno oskrbo med zdravljenjem in po njem.**
- 6. Podpira ustrezno dodatno izobraževanje zdravstvenih strokovnjakov.**
- 7. Podpira kakovost strokovne obravnave in pospešuje njen razvoj.**
- 8. Trudi se za stalno posodabljanje medicinske opreme.**
- 9. Skrbi, da ženske kar najbolj razumejo vse predlagane načine zdravljenja, da sodelujejo v kliničnih študijah in da lahko uveljavljajo pravico do dodatnega strokovnega mnenja.**
- 10. Podpira raziskave o raku dojk.**

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk

Naslov: Zaloška 5, 1000 Ljubljana

Uradne ure: od ponedeljka do petka od 9. do 13. ure

Telefon in faks: (01) 231 21 01, (01) 231 21 02

Elektronski naslov: europadonna@europadonna-zdruzenje.si

Naslov spletnih strani: <http://www.europadonna-zdruzenje.si>

Predsednica: prim. Mojca Senčar, dr. med.

Generalna sekretarka: Tanja Španič

Članarino, prostovoljne prispevke in donacije lahko nakazete na transakcijski račun, odprt pri NLB: številka 0201-1005-1154-225, naslov: Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, Zaloška 5, 1000 Ljubljana
Davčna številka ED: 71753281