

# Рекомендации по диете пациентам с кишечной стомой

## Регулирование стула с помощью диеты

Его цель заключается в выработке регулярного, самопроизвольного, по возможности менее частого испражнения. Имеется разница между колостомой и илеостомой, а также по месту наложения стомы на кишечник. Если колостома наложена на левую половину толстого кишечника, то обычно не слишком трудно добиться этой цели, тем более, если стомик еще до операции привык к регулярному испражнению в установленное время. В отношении колостомии в правой половине толстого кишечника и илеостомии этого добиться нельзя и, поэтому, необходимо содействовать, по крайней мере, сгущению стула с помощью иных средств.

Не представляется возможным дать всеобщие инструкции по диете. Каждый пациент-стомик должен испробовать свой диетический режим. Лучше всего таким образом, что пациент сначала ведет журнал приема пищи и блюд, постепенно, исключая те блюда, употребив которые он несколько раз убедился в том, что они для него не подходят.

С целью установления правильного режима питания пациенту-стомику следует в журнал записывать вид принятой им пищи, жидкости, ее количество, когда и как часто он испражнялся, качество стула, наличие газов, возможные боли после приема пищи, количество мочи. Записи надо вести до тех пор, пока пациент надежно не установит, какая пища и какой режим питания для него подходят. Обычно достаточно следить за приемом пищи на протяжении, примерно, одного месяца.

## Пример ведения журнала

День	Час	Пища, ее количество	Стул: время, вид
Понедельник			
Вторник			
И т. д.			

Нормализация испражнения наступает, в большинстве случаев, до 6 месяцев или раньше, через несколько недель. Инструкции, в отношении диеты ценны, главным образом, непосредственно после операции.

## Рекомендации по диете пациентам с илеостомой

1. С точки зрения калорийности и качества диета стомированных пациентов должна быть питательной и вкусной. Прием белков должен быть достаточным, углеводы не ограничены, жиры принимаются в нормальном количестве или немного меньше. Блюда должны быть простыми, не очень жирными и несладкими.

2. Необходимо иметь в виду большие потери воды и электролитов через илеостому. Поэтому стомированному пациенту положено принимать много жидкости - 1500-2000 мл жидкости в сутки и соблюдать уровень приема соли до 6-9 г в сутки.

3. Очень важно поступление витаминов (сок цитрусовых) и прочих минеральных веществ, помимо соли.

В диете рекомендуются:

а) для сгущения содержимого кишечника: рис, черника, тертые яблоки, желе-кисели

б) от поноса: отказ, в первую очередь, от слив, черешен, груш, инжира

в) от вздутия живота: отказ от белокочанной капусты, бобовых

г) избегать блюд, в которых содержатся компоненты, вызывающие колики: такие, как кожура помидоров, мякоть апельсина, лимонов, грейпфрутов, а также кукуруза, орехи, огурцы.

**Жидкость следует принимать отдельно от плотной пищи.** Пищу необходимо принимать почаще, регулярно, небольшими порциями, в частности ужинать необходимо рано и мало. Благодаря этому, функционирование тонкого кишечника ночью будет минимальным. Голодание не успокаивает деятельность кишечника; оно, наоборот, может привести к чрезмерному образованию газов! Хорошему функционированию илеостомы способствует также психическое спокойствие. Рекомендуется простой, спокойный образ жизни, достаточное время пребывания на свежем воздухе, соответствующая умеренная физическая нагрузка.

Следующий список пищевых продуктов и блюд должен послужить ориентиром при выборе блюд

## Первые блюда (супы):

Подходящие: овсяные хлопья (Геркулес); рисовый, маннй, мясной бульоны с клецками, с лапшой, с фрикадельками, с блинчиками, с рисом; картофельный суп, овощные супы (протертые).

Неподходящие: из бобовых, из капусты, из сушеных овощей, из концентратов.

## Мясо:

Подходящее: говядина, телятина, нежирная свинина, птица, кролик, постная ветчина, мягкие копчености, из потрохов - печенка, мозги, язык; мясо может быть отварное, тушеное, жареное в духовке или иногда поджаренное.

Неподходящие: гусь, утка, дичь, потроха, копченое мясо, рагу.

#### **Соусы:**

Подходящие: мясной, соус-бешамель, укропный, томатный, ливерный; допускается небольшое количество майонеза, предпочтительно не натурального.

#### **Рыба:**

Подходящая: нежирная, вареная, печеная; на вертеле: форель, окунь, свежая треска, камбала, рыбные консервы в собственном соку.

Неподходящая: жирная рыба; рыба, законсервированная в соусе или маринаде: тунец, лосось, угорь, скумбрия, сельдь, сардины, анчоусы; ракообразные.

#### **Яйца:**

Подходящие: всмятку, вкрутую, яичница, омлет, бисквитный омлет, яйца в составе блюд.

Неподходящие: жареные, под соусом, под майонезом.

#### **Молоко:**

Прием молока в качестве самостоятельного блюда совершенно индивидуален, во многих случаях оно вызывает вздутие живота и прочие затруднения. Необходимо испробовать. Для поддержания правильного состава кишечной среды рекомендуется регулярно принимать кефир: несколько раз в неделю.

#### **Сыры и молочные изделия:**

Подходящие: творог, сметановый сыр-крем, плавленые сыры, но строго индивидуально!

Неподходящие: твердые сыры, острые и выдержанные сыры, жирные сыры, камамбер

#### **Жиры:**

Подходящие: сливочное масло, растительные масла.

Неподходящие: пережженные жиры, шпик и бекон, сало.

#### **Хлебо-булочные изделия:**

Подходящие: сдобные булки, бисквиты, зачерствевший хлеб

Неподходящие: свежий хлеб, ржаной хлеб, гренки.

#### **Сладкие мучные блюда:**

Подходящие: из бисквитного теста, из сдобного теста, кремы-пудинги, пены, кремы из сливочного масла, торты домашнего приготовления, бабы, кексы, омлеты, песочные нежирные теста.

Неподходящие: слишком жирные, тяжелые десерты, сладкие блюда из свежего теста на дрожжах (блины, оладьи, пончики).

#### **Продукты из теста:**

Подходящие: лапша, макароны, спагетти, вареники

Неподходящие: на дрожжах.

#### **Овощи:**

Подходящие: очищенные помидоры или томатный сок, морковь, огородный латук, в порядке исключения шпинат. Употреблять в пищу очень осторожно! Овощи, с одной стороны, годятся из-за большого количества неперевариваемой целлюлозы, а с другой стороны, они имеют большое значение как источник минеральных веществ и витаминов. Рекомендуются молодые овощи, без кочерыжек, и - принципиально - необходимо выжимать из них сок. То же самое относится к фруктам.

Неподходящие: белокочанная капуста, кольраби, репа, свекла, огурцы, цветная капуста, зеленая фасоль (стручковая), перец, грибы, лук, чечевица, горох.

#### **Картофель:**

Подходящий: пюре, блюда из картофельного теста, галушки, блины, кнедлики.

Неподходящие: жареный картофель, пропитанный жиром.

#### **Фрукты:**

Подходящие: отварные, пюре, компоты из очищенных фруктов (без кожуры), варенья. Из свежих фруктов: соки (апельсиновый, лимонный, малиновый), бананы, очищенные персики, абрикосы, очищенные тертые яблоки, тушеные фрукты, кисели.

Неподходящие: слива свежая и чернослив, инжир, маслины, ягоды, черешни, вишни, груши.

#### **Напитки:**

Подходящие: минеральные воды (после улетучивания углекислого газа), чай, чай из целебных трав, слабый кофе (не часто), какао, пиво, натуральные (сухие) вина (красные), фруктовые соки (никогда не натощак!).

Неподходящие: газированная вода, морс, спиртные напитки.

**Сладкие вещества:** Подходящие: сахар, сахарин, по надобности также мед.

#### **Пряности и специи:**

Подходящие: все виды в небольшом количестве; осторожно обращаться с тимьяном, душистым горошком, лавровым листом, перцем, острым красным перцем, луком, чесноком.

Неподходящие: горчица, уксус, маринованные огурцы, маслины, кари, шафран.

#### **Прочие замечания:**

Для сгущения блюд используются заправки (поджаренная мука), но необходимо следить за тем, чтобы они не перегорали. Приготавливаемые на дрожжах блюда необходимо употреблять в пищу на вторые-третьи сутки.

В случае обнаружения или появления склонности к поносам необходимо включить в меню густые рисовые бульоны, пюре из тушеной моркови, протертые яблоки, бруснику, крепкий чай. Прием жиров необходимо ограничить или временно совсем исключить из режима питания. При появлении запора в меню следует включить больше фруктовых соков, компотов, увеличить, но умеренно, количество жиров и принимать побольше жидкости.

Не рекомендуется есть слишком много яиц в качестве отдельного блюда или слишком много белков. Они вызывают размножение гнилостных бактерий в кишечнике, вследствие чего усиливается зловоние кишечных газов. В таком случае рекомендуется пить брусничный сок и кефир.

#### **Рекомендации по диете пациентам с колостомой**

Специальной диеты, пригодной и подходящей для всех стомированных пациентов, в принципе нет. Пищу необходимо испробовать индивидуально. В качестве ориентира, однако, можно подчеркнуть несколько общих принципов.

Прежде всего, не следует ограничиваться в приеме пищи и жидкости. Блюда, которые стомиком хорошо переваривались до наложения ему колостомы, хорошо перевариваются также после него. Значительное ограничение приема пищи из-за страха перед стулом приводит к нежелательному снижению веса и, более того, к вызванному небольшим приемом пищи запору.

Пищу необходимо принимать регулярно. Дело в том, что кишечник, даже не получая пищу, продолжает функционировать и в нем, несмотря на голодание, образуются газы. Также надо принимать достаточное количество жидкости, чтобы объем мочи составлял минимально 1 литр в сутки, г. е. в сутки необходимо выпивать минимально 1 литр жидкости.

Во время лечения пациента в больнице диету предписывает врач. После выписки из больницы желательно начинать с диеты, вызывающей скорее запор. К ней относятся, например, не очень жирные сорта мяса (говядина, нежирная свинина, телятина, отварные куры и цыплята, нежирная ветчина, отварная рыба), яйца, картофельное пюре, продукты из теста (лапша, макароны и т. д.), творожные вареники, печенье, сухари, сладкие блюда из бисквитного или нежирного песочного теста, кексы, кремы-пудинги, сдобные булки и другие булочные изделия, кипяченое молоко, творог, плавленые сыры, сливочное масло, варенья, джемы, чай, какао; из числа первых блюд: суп молочный, бульон мясной, (в чистом виде или с лапшой, вермишелью и др.), с блинчиками, с рисом или с протертыми сквозь сито отварными овощами; отварные овощи, пропущенные через мясорубку (морковь); фрукты (бананы, абрикосы, тертые яблоки). Все эти продукты вызывают запор или, по крайней мере, не дают позывов на понос.

Несколько позднее надо попробовать и в принципе вернуться к пище, принимаемой до операции. Следует только избегать блюд со слабительным действием, т. е. жирных блюд, ржаного хлеба, бобовых, белокочанной капусты, стручковой фасоли, шпината, огурцов, грибов, свежих фруктов, ароматических овощей (перца, редиски, лука, чеснока), острых приправ и специй, чернослива, инжира, свежего молока, пива и слишком холодных напитков, спиртных напитков, шипучих и игристых напитков.

Прием жидкости не следует постоянно жестко ограничивать, как уже упоминалось, так как при наложенной на нижний участок толстого кишечника колостомы объем принятой жидкости обычно не влияет на плотность стула. Жидкость желательно принимать, прежде всего, в промежутке между приемом пищи и небольшими дозами. При наложении колостомы на поперечную ободочную кишку содержимое кишечника обычно довольно жидкое и с помощью диеты не удастся его желательно сгустить. Поэтому очень важно правильное суточное распределение пищи: обильную пищу следует принимать утром и, главным образом, в обед; ужин должен быть намного менее обильным, причем ужинать надо задолго до сна.

Наряду с неудобствами испражнения стомики сталкиваются еще с иной неприятностью, а именно с повышенным газообразованием и запахом. В некоторой степени можно бороться также с этими последствиями колостомии; с целью профилактики вздутия живота следует исключить из пищи, в частности: бобовые, свежий хлеб, белокочанную и цветную капусту, лук, пиво и все содержащие углекислый газ напитки. Надо также помнить, что источником газообразования является и проглоченный воздух! Поэтому и не следует говорить во время приема пищи, а также не рекомендуется курить.

Причиной вздутия живота может быть, конечно, наряду с пищей, также, воспаление пищеварительного канала, заболевания печени и желчного пузыря, проявления послеоперационного спаечного процесса в брюшной полости, заболевания сердца, а также нервное напряжение, страх. **По этой причине необходимо обратиться к врачу!**

Зловоние можно ограничить исключением из меню некоторых блюд, таких - помимо уже упоминаемого лука, бобовых и капусты - как яйца, рыба, спаржа, грибы, чеснок, острые приправы и специи. От зловония рекомендуется также кефир (йогурт) или брусничный сок (один стакан после каждого приема пищи).

**В случае значительных затруднений при испражнении необходимо посоветоваться с врачом.**