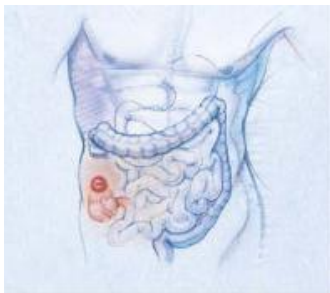
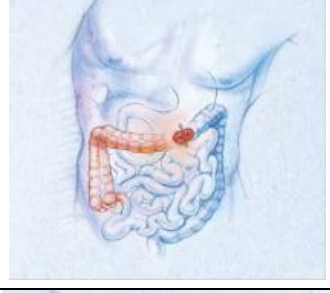




## Uztura ieteikumi pacientiem ar kolostomu

**Stoma ir** ķirurģiskas operācijas laikā **mākslīgi izveidota zarnas atvere uz vēdera virsmas**, kas veidota pēc zarnu daļas izgriešanas. Pēc stomas izveides pacients nespēj kontrolēt vēdera izeju un zarnu darbību, un izkārnījumi caur stomu tiek izvadīti īpašā savācējmaisnā. Atkarībā no stomas veida un atrašanās vietas zarnu traktā, mainās izkārnījumu konsistence un vēdera izejas biežums.

### Kolostomu veidi atkarībā no izvietojuma zarnā:

<p><b>Augšupejošās zarnas kolostoma</b></p>		<p>Stoma atrodas resnās zarnas augšupejošajā daļā. Izkārnījumi ir piesātināti ar ādu kairinošiem gremošanas fermentiem. Šajā zarnu daļā izvietota stoma samazina ūdens un elektrolītu uzsūkšanos. Izkārnījumi ir šķidri vai pusšķidri (jo cietāki izkārnījumi, jo vairāk uzturvielu un ūdens ir uzsūcies). Ja pacients pakļauts ilgstošai svīšanai, caurejai, vemšanai, draud atūdeņošanās.</p>
<p><b>Šķērszarnas kolostoma</b></p>		<p>Stoma atrodas resnās zarnas šķērszarnas daļā. Izkārnījumi ir šķidri vai daļēji formēti, jo ūdens vēl nav uzsūcies pilnīgi. Jo vairāk pa kreisi atrodas stoma, jo mazāks kairinošo gremošanas fermentu daudzums ir izkārnījumos.</p>
<p><b>Lejupejošās zarnas kolostoma</b></p>		<p>Stoma atrodas resnās zarnas lejupejošajā daļā. Lejupejošās zarnas kolostoma mazāk ietekmē uzturvielu uzsūkšanos, visbiežāk lielākā daļa uzturvielu uzsūcas pietiekami. Izkārnījumi ir daļēji vai pilnīgi formēti, jo, zarnu saturam virzoties pa resno zarnu no augšupejošās daļas uz šķērszarnu, liela daļa ūdens ir paspējusi uzsūkties.</p>
<p><b>S-veida zarnas kolostoma</b></p>		<p>Stoma atrodas resnās zarnas S-veida daļā. Izkārnījumiem ir izveidojusies normāla konsistence, jo, zarnu saturam virzoties cauri resnajai zarnai, ir uzsūcies ūdens.</p>

*Vizualizācijām izmantoti attēli no ConvaTec Inc. informatīvajiem materiāliem, ar oficiālā pārstāvja SIA "Linus Medical" atļauju.  
Tabula Nr.1*

## Uztura ieteikumi

Pēc kolostomas operācijas, tāpat kā pēc jebkuras citas operācijas, var būt samazināta apetīte, kā arī ir nepieciešams laiks organisma un zarnu trakta atlabšanai.

**Pēcoperācijas periodā (4–6 nedēļas)** visbiežāk ārstējošais ārsts rekomendē ievērot **diētu ar samazinātu nešķīstošo šķiedrvielu, tauku un asu garšvielu daudzumu**.

- Ieturiet 4–6 nelielas, regulāras ēdienreizes vai uzņemiet ar enerģiju bagātas uzkodas visas dienas garumā, ja Jums ir samazināta apetīte. Maltītes neizlaist.
- Pakāpeniski palielināt ēdiena apjomu vienā ēdienreizē un samazināt maltīšu biežumu.
- Ēdiet lēnām (vismaz 20–30 minūtes), nesteidzieties. Rūpīgi sakošļājiet katru kumosu.
- Lietojiet pietiekami daudz šķidruma, vismaz 8 glāzes šķidruma dienā. Priekšroka negāzētam ūdenim, bet var arī tēju kafiju, nesaldinātas sulas, šķidrus ēdienus (zupas).
- Pirmajās nedēļās izvēlieties termiski apstrādātu pārtiku, kas nesatur rupjas šķiedras, sēklas, riekstus. Priekšroka ātri vārāmiem graudiem, bez šķiedrvielām (rīsi, manna, kuskuss, kukurūza, auzas). Nelietojiet sīkstu, treknu gaļu, pikantus, asus pārtikas produktus.
- Ēdiet olbaltumvielām bagātu uzturu, katrā maltītē iekļaut vienu no: gaļa, zivis, olas, biezpiens, siers, grieķu jogurts – tas veicinās veseļošanu.
- Atturēties no gāzētu dzērienu lietošanas – tas var radīt vēdera pūšanās sajūtu.
- Vārāmā sāls daudzumam Jūsu uzturā jābūt normālam (līdz 5 g dienā) vai nedaudz palielinātam, ja vien ārsts nav ieteicis citādāk.
- Izvairieties no mākslīgu saldinātāju lietošanas (sorbitols, mannitols).
- Ēdiet sēdus un nedzeriet no pudeles vai caur salmiņu – tas mazinās gāzu veidošanos un ar to saistītās sāpes.

Pēc 4–6 nedēļām pakāpeniski dažādot uzturu, lēnām palielināt šķiedrvielu daudzumu, iekļaujot pa vienam jaunam produktam no visām produktu grupām un sekojot savai pašsajūtai. Mēģiniet saprast, kuri produkti izraisa diskomfortu (vēdera pūšanos, sāpes, palielinātu satura izdali caur stomu). Ja sajūtat, ka kāds konkrēts produkts Jums rada zarnu darbības problēmas, izslēdziet to un pēc pāris nedēļām pamēģiniet atkal.

### Ieteicamie pārtikas produkti pirmajā pēcoperācijas periodā (4–6 nedēļas)

Produktu kategorija	Ieteicamie produkti	Produkti, no kuriem ir ieteicams izvairīties
<b>Gaļa, zivis, olas, sojas produkti u.c.</b> (1 porcija => ½ plauksta lieluma gaļa, zivis; 2 olas)	Liesa gaļa – vārīta, sautēta, tvaicēta, gatavota mazā taukvielu daudzumā. Liesas saldūdens zivis (asaris, karpa u.c.) – sautētas, tvaicētas, gatavotas mazā taukvielu daudzumā, konservētas zivis savā sulā. Olas, olu ēdieni, piemēram, omlete, kultenis.	Trekna un cepta gaļa, gaļas izstrādājumi (desas, sardeles, kūpinājumi). Cepta, žāvēta, kūpināta, grilēta gaļa un zivis. Pikanta, sīksta, stipri sacepta gaļa, speķis, putnu gaļas āda, gaļas konservi, aknas. Treknas zivis (zutis, lasis, siļķe), jūras veltes ar čaulu (garneles, austeres, krabji u. c.). Kūpinātas, marinētas, konservētas zivis vai to izstrādājumi.
<b>Graudaugi, makaroni</b> (1 porcija => 1 šķēle maize, ½ glāze vārītu graudu)	Mīksti vārīti graudaugu produkti ar zemu šķiedrvielu daudzumu (manna, kukurūzas putraimi, baltie rīsi, ātri vārāmās auzu un miežu pārslas, kuskuss), makaroni, baltmaize, sausiņi, krekeri, bagetes, nesaldi kviešu miltu cepumi un vafeles, gatavās brokastu pārslas.	<b>Ierobežot pirmās 4–6 nedēļas.</b> Svaiga baltmaize, smalkmaizītes. Pilngraudu produkti – pilngraudu pārslu putras (mieži, griķi), musli, popkorns, brūnie rīsi, maize, kas satur sēklas, žāvētus augļus, pilngraudu maize, rudzu maize, klijas, kvinoja, pilngraudu makaroni. Produkti, kas satur šķiedrvielas >2g/ 100 g produkta.

<b>Kartupeļi</b> (1 porcijas = >1 vidējs kartupelis)	Mizoti, mīksti vārīti kartupeļi, kartupeļu biežputra.	Fritēti kartupeļi, cepti kartupeļi, kroketes, ar mizu vārīti kartupeļi, kartupeļu pankūkas.
<b>Dārzeni</b> (1 porcijas = >½ krūze pagatavotu dārzeņu)	Termiski apstrādāti, mizoti, mīksti vārīti dārzeni un dārzeņu bieženi ( <b>bez mizas un sēklām</b> ), piemēram: burkāni, spināti, baklažāni, kabacis, cukīni, tomāti (nedaudz), ķirbis. Salātu lapas, svaigs mizots gurķis bez sēklām, svaigi spiesta dārzeņu sula, avokado.	<b>Ierobežot pirmās 4-6 nedēļas.</b> Svaigi dārzeni. Dārzeni ar mizu un sēklām, vārīti šķiedraini dārzeni, piemēram, kāposti (t.sk. skābēti), brokoļi, ziedkāposti, Briseles kāposti, gurķi, ķiploks, seleriju kāti, sviesta pupiņas, paprika, sīpoli, redīsi, kukurūza, bietes, sēnes, kukurūza. Asi garšaugi: čili, anīsa sēklas, pipari, ķimenes, svaigi garšaugi.
<b>Pākšaugi</b>	Soja <i>Tofu</i> , sojas jogurti	<b>Ierobežot pirmās 4-6 nedēļas.</b> Zirņi, pupas, lēcas, turku zirņi (t.sk. konservēti produkti)
<b>Augļi, ogas</b> (1 porcijas = >1 vidējs auglis vai ½ krūze konservēti augļi)	Mīksti, svaigi, nogatavināti vai termiski apstrādāti augļi bez mizas un sēklām, piemēram: banāns, vārīts ābolu biezenis, gatavas aprikozes, persiki, melone, arbūzs, apelsīna mīkstā daļa, konservēti augļi, izņemot ananāss (savā sulā).	<b>Ierobežot pirmās 4-6 nedēļas.</b> Svaigi augļi ar mizu, sēklām, cukura sīrupā konservēti augļi, konservēti augļi ar sēkliņām, žāvēti augļi, sukādes, konservēts ananāss, citrusa augļi, vīģes, jebkuras ogas, kokosrieksts, biezsulas, plūmes, vīnogas, plūmju un vīnogu sula, saldu augļu sula.
<b>Rieksti, sēklas žāvēti augļi</b>	Maigas konsistences riekstu sviests (bez gabaliņiem).	<b>Ierobežot pirmās 4-6 nedēļas.</b> Rieksti (t.sk. kokosrieksti), sēklas.
<b>Piena produkti</b> (1 porcija => 1 glāze piena, kefīra*; 2/3 glāzes jogurts, ½ paciņa biezpiena; 30 g siera) <i>* šķidrās piena produktus uzņemt starp maltītēm</i>	Piena produkti ar pazeminātu tauku daudzumu (0,5-2%) – piens, kefīrs, bezpiedevu jogurts, biezpiens, paniņas, liess siers, svaigais siers. Liess saldējums, vai sorbets. Sausais piena pulveris. Augu piens (rīsu, auzu, sojas)	Pilnpiens (>2,5%), pilnpiena kefīrs, pilnpiena biezpiens (5-9%), skābais krējums (tauku saturs >20%). Sieri (tauku saturs >20%), sieri ar peļējumu, cietie un pikantie sieri (tauku saturs sausnā >45%). Jogurts, kas satur sēklas, riekstus, pievienotu cukuru vai saldinātājus. Glazētie biezpiena sieriņi. Šokolādes piens ar cukuru.  <i>Izslēgt laktozi saturošus piena produktus, ja tie izraisa caureju un vēdera pūšanos.</i>
<b>Saldumi</b>	Saldumi pagatavoti no atļautajiem produktiem ar pievienotu stēviņu cukura vietā. Liess saldējums, krēmi, pudiņi, džemi bez kauliņiem un sēklām, želejas, 2 tējķ. viendabīga zemesriekstu sviesta.	Visi saldumi stingri jāierobežo, t.sk. deserti, kas satur daudz cukura, tauku; deserti, kas satur riekstus, sēklas, žāvētus augļus, sukādes, šerbets, halva u. c. <u>Nelietot saldinātājus:</u> sorbitolu, ksilitolu, mannitolu
<b>Tauki</b>	Augu eļļas, sviests, krējums, majonēze, margarīns, krēmsiers – nelielā daudzumā (1 tējkarote ēdienreizē).	Produkti ar lielu tauku daudzumu – cepti, eļļā vārīti, fritēti ēdieni.
<b>Dzērieni</b> (1 krūze 30–60 minūšu laikā) un uzņemt 30–60 minūtes pirms un pēc maltītes	Ūdens, tēja bez kofeīna, zaļu tējas (piparmētru, kumelīšu u.c.), nesaldinātas sulas. Caurejas gadījumā: šķidrums ar pievienotu sāli, cukuru, tajā skaitā – gatavie, aptiekās nopērkamie.	Alkohols, kafija, melnā, zaļā tēja, dzirkstoši, gāzēti dzērieni, saldināti dzērieni (kvass, kola, limonādes u. c.), kofeīnu saturoši dzērieni (iesk. enerģijas dzērienus).

Ja Jums bija aizcietējumi, caurejas un vēdera pūšanās pirms operācijas, tie var turpināties arī ar stomu, svarīgi izvairīties no produktiem, kas veicina šo simptomu izpausmes.

Konsultējieties ar savu ārstu par papildus vitamīnu preparātu lietošanas nepieciešamību. **Ja ir gremošanas problēmas, sekojiet ieteikumiem tālāk.**

### **Iespējamās problēmas vēlākajā periodā (pat vairākus mēnešus pēc operācijas) un to risinājumi**

#### **Vēdera pūšanās jeb pastiprināta gāzu veidošanās**

Izvairieties no produktiem, kas var veicināt vēdera pūšanos un nelietojiet saldinātājus – sorbitolu un mannitolu (bieži sastopami limonādēs, košļājamās gumijās, kā arī cukura diabēta pacientiem paredzētajos produktos).

Var palīdzēt arī aktivētās ogles preparāti vai probiotiķi, bet pirms lietošanas vienmēr konsultējieties ar savu ārstu.

<b>Produkti, kas bieži rada vēdera uzpūšanos (gāzes):</b>	<b>Produkti, kas kavē vēdera uzpūšanos:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Svaiga maize, pilngraudu maize,</li> <li>• Sīpoli, loki, ķiploki</li> <li>• Kāpostu dzimtas dārzeņi (brokoļi kāposti, Briseles kāposti, ziedkāposti, kolrābji),</li> <li>• Žāvēti augļi</li> <li>• Redīsi, bietes, kāļi</li> <li>• Pākšaugi (zirņi, lēcas, pupas)</li> <li>• Olas</li> <li>• Alus, gāzēti dzērieni</li> <li>• Piena produkti ar laktozi (reizēm)</li> <li>• Stipri, izturētie sieri (Rokfors, zilie sieri utt.)</li> <li>• Rieksti, sēklas</li> <li>• Šokolāde</li> <li>• Karijs</li> <li>• Saldā kukurūza</li> <li>• Svaigs gurķis</li> <li>• Svaigi un žāvēti augļi (melone, bumbieri, rabarberi, plūmes, rozīnes)</li> <li>• Dīgsti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurts, biezpiens</li> <li>• Ķimeņu, fenheļa, piparmētru tēja</li> <li>• Dzērvenes</li> </ul>

Ēdiet lēni un labi sakošļājiet ēdienu.

### Spēcīga smaka no stomas

<b>Produkti, kas rada nepatīkamu fekāliju smaku:</b>	<b>Produkti, kas samazina nepatīkamu fekāliju smaku:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zivis</li> <li>• Riekstu sviests</li> <li>• Siers</li> <li>• Olas, sēnes, pākšaugi</li> <li>• Sīpoli, ķiploki</li> <li>• Kāpostu dzimtas dārzeņi (piemēram, brokoļi, spargēļi)</li> <li>• Bietes, kāļi, redīsi, gurķi</li> <li>• Alkohols (alus)</li> <li>• Spināti, zaļie lapu salāti</li> <li>• Ar garšvielām bagāti produkti</li> <li>• Piena produkti</li> <li>• Kafija</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paniņas, dabīgais jogurts, biezpiens</li> <li>• Spināti, pētersīļi, zaļie lapu salāti</li> <li>• Dzērvenes un to sula</li> <li>• Pētersīļi</li> <li>• Apelsīnu sula</li> <li>• Tomātu sula</li> <li>• Probiotikas</li> </ul>

### Caureja

Ja ir izgriezta liela zarnas daļa, tad pēc operācijas var būt caureja. Ja Jums ir caureja, tad informējiet par to savu ārstu, jo, iespējams, jums nozīmēs medikamentus, kas palīdzēs to mazināt. Caurejas gadījumos šķidrums uzņemšana (apmēram 2 l dienā) ir īpaši svarīga. Tāpat svarīgi uzturā palielināt sāls daudzumu, tomēr, ja Jūs daudz dzerat, bet ilgstoši saglabājas caureja, tad Jums, iespējams, ir nepieciešams aizvietot zaudētos sāļus ar īpašu šķīdumu, par ko Jūs informēs ārsts. Atsevišķos gadījumos ūdens uzņemšana ir jāierobežo.

Ierobežojiet nešķīstošo šķiedrvielu daudzumu uzturā (pākšaugi, pilngraudu produkti, rieksti, sēklas).

Vēlāk šķiedrvielu daudzumu uzturā ļoti pakāpeniski palieliniet (caurejas gadījumā ilgāk jāievēro ierobežojumi, kas norādīti tabulā).

Ja ir izteikta caureja, tad lietojiet zaļus banānus, baltos rīsus, baltmaizes sausīņus un ābolu biezeni. Taču pirms jebkuru uztura ierobežojumu uzsākšanas, nepieciešams konsultēties ar ārstu.

Ja ir izgriezta resnā zarna labajā pusē (labās puses kolonektomija), tad var veidoties žults skābju uzsūkšanās traucējumi (žults skābju malabsorbcija), jo žults skābju uzsūkšanās notiek tievās zarnas beigū un resnās zarnas sākuma daļā. Rezultātā veidojas hroniska caureja, kuras gadījumā nepieciešams konsultēties ar ārstu.

<b>Produkti, kas var pastiprināt/izraisīt caureju un palielina stomas maisa satura tilpumu:</b>	<b>Produkti, kas mazina caureju:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saldināti, gāzēti dzērieni (kola, kvass u. c.)</li> <li>• Saldi ēdieni, saldumi</li> <li>• Alkohols, kafija</li> <li>• Saldinātāji: sorbitols, mannitols, ksilitols</li> <li>• Asi ēdieni</li> <li>• Neapstrādāti augļi (plūmes)</li> <li>• Augļu (īpaši plūmju) un dārzeņu sulas,</li> <li>• Žāvēti augļi (plūmes, vīģes)</li> <li>• Dārzeņi (kāposti, skābu kāpostu sula, brokoļi, ziedkāposti, salāti, sīpoli, plūmes)</li> <li>• Atsevišķos gadījumos piena produkti, kas satur laktozi, īpaši piens.</li> <li>• Cepti, pikanti ēdieni</li> <li>• Piens</li> <li>• Klijas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Negatavi, zaļi banāni</li> <li>• Ātri vārāmie graudi, graudu pārslas un biezputras (manna), vārīti baltie rīsi</li> <li>• Ābolu biezenis</li> <li>• Vārīti kartupeļi</li> <li>• Makaroni</li> <li>• Baltmaize</li> <li>• Viendabīgas konsistences, krēmīgs zemesriekstu sviests</li> <li>• Dabīgais jogurts, siers</li> <li>• Olas</li> <li>• Zefīrs</li> </ul>

### Aizcietējumi

Centieties iet uz tualeti katru dienu aptuveni vienā laikā, mēģiniet to darīt 5–15 minūtes pēc ēšanas. Vēlams panākt vēdera izeju pēc brokastojšanas, jo tad zarnām ir visspēcīgākie refleksi.

Uzņemiet vismaz 2 l šķidruma dienā – gan ūdeni, gan citus šķidrumus, ieskaitos zupas, sulas (īpaši plūmju sulu).

Konsultējieties ar savu ārstējošo ārstu par medikamentu lietošanu, kas palīdzēs veicināt vēdera izeju.

Produkti, kas var veicināt aizcietējumus:	Produkti, kas mazina aizcietējumus:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vārīti kartupeļi, makaroni, rīsi,</li> <li>• Baltmaize, cepumi, sausiņi,</li> <li>• Kukurūza,</li> <li>• Cepta gaļa, zivis,</li> <li>• Melleņu sula, sausais sarkanvīns,</li> <li>• Negatavi banāni,</li> <li>• Noturēta melnā un zaļā tēja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augļi (aprikozes, persiki, plūmes),</li> <li>• Augļi un augļu sulas, aprikozes, persiki, plūmes, žāvēti augļi</li> <li>• Pupas,</li> <li>• Pilngraudu produkti, auzu klijas</li> <li>• Dārzeņi (Briseles kāposti, kāposti, ziedkāposti, brokoļi, paprika, spināti, kukurūza), ķiploks, sīpols,</li> <li>• Kofeīnu saturoši dzērieni (kafija, tēja)</li> <li>• Šokolāde,</li> <li>• Košļājamā gumija bez cukura.</li> <li>• Pikantas garšvielas</li> </ul>

Caurejas ārstēšanai iespējams ir nepieciešami medikamenti, tādēļ ilgstošu problēmu gadījumā lūdziet palīdzību ārstam.

Šīs rekomendācijas ir izstrādātas, balstoties uz LR Veselības ministrijas izstrādātajiem uztura ieteikumiem pacientiem ar kolostomu, veicot to atjauninājumus un papildinājumus.

Ieteikumus sagatavoja:

@ Rīgas Austrumu Klīniskās universitātes Uztura un dietoloģijas centrs.

Sadarbībā ar Latvijas Onkoloģijas centra Abdominālās un mīksto audu ķirurģijas nodaļu.

*Austrumu slimnīcas Uztura un dietoloģijas centra vadītāja, asoc. profesore Laila Meija*  
*Abdominālās un mīksto audu ķirurģijas nodaļas vadītājs, ķirurgs Andrejs Pčolkins*

*Rekomendācijas ir vispārīgas. Katram cilvēkam ir savas individuālās uztura vajadzības, ņemot vērā slimības smagumu, citas slimības, produktu nepanesību, lietotos medikamentus, vecumu, dzimumu, fizisko aktivitāti u.c. faktorus. Lai saņemtu individuālas rekomendācijas, konsultējaties ar dietologu vai uztura speciālistu.*

#### Izmantotās literatūras avoti:

UpToDate. Total gastrectomy and gastrointestinal reconstruction. [https://www.uptodate.com.db.rsu.lv/contents/total-gastrectomy-and-gastrointestinal-reconstruction?search=gastrectomy%20diet&source=search\\_result&selectedTitle=1~150&usage\\_type=default&display\\_rank=1#H465975897](https://www.uptodate.com.db.rsu.lv/contents/total-gastrectomy-and-gastrointestinal-reconstruction?search=gastrectomy%20diet&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1#H465975897)

NHS. Gastrectomy. <https://www.nhs.uk/conditions/gastrectomy/risks/>

Mayo Clinic. Dumping Syndrome. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dumping-syndrome/symptom-causes/syc-20371915>

The Oesophageal Patients Association. A Guide to Life After Oesophageal/Gastric Surgery - Oesophagectomy & Gastrectomy <https://www.opa.org.uk/downloads/docs/a-guide-to-life-pdf-file-1-0.pdf>

Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Eating After Your Gastrectomy. <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-after-your-gastrectomy>

WebMD. How to Eat After Gastric Cancer Surger. Atjaunots janv.2020, skatīts sept.2020 <https://www.webmd.com/cancer/gastric-cancer-surgery-diet-after#>

Gastric bypass diet: What to eat after the surgery <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/gastric-bypass-surgery/in-depth/gastric-bypass-diet/art-20048472>