

Uztura ieteikumi pacientiem ar ileostomu

Stoma ir ķirurģiskas operācijas laikā **mākslīgi izveidota tievās vai resnās 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 savācējmašīnā. Atkarībā no stomas veida un atrašanās vietas zarnu traktā, mainās izkārnījumu konsistence un vēdera izejas biežums.



Ileostoma – stoma tievajās zarnās

* Ileostoma ir izveidota, izvadot daļu tievās zarnas caur atvērumu vēderā. Stomas ietekmē ir samazināta uzturvielu, ūdens un elektrolītu uzsūkšanās spēja. Ilgstošas svīšanas, caurejas, vemšanas gadījumā, var draudēt atūdeņošanās.

* Iespējami B12 vitamīna uzsūkšanās traucējumi. Nepieciešamības gadījumā tie jāuzņem papildus (nozīmē ārsts, visbiežāk injekciju veidā).

* Vēdera izeja ir bieža, neregulāra un šķidra. Jo lielāks zarnas gabals ir ticis izgriezts, jo šķidrāka būs vēdera izeja. Jo cietāki ir izkārnījumi, jo vairāk uzturvielu un ūdens ir uzsūcies.

* Izkārnījumi satur lielu sāls un gremošanas fermentu daudzumu, kas ir ādu kairinoši.

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

Ileostoma ir izveidota tievajā zarnā. Pacientiem ar ileostomu ir saglabāta tievo zarnu gremošanas un absorbcijas procesi, bet noslēgta resnā zarna var izraisīt apjomīgāku un šķidrāku satura izvadi caur stomu. Laika gaitā tievā zarna adaptējas, stomas saturs kļūst biezāks (putrveida konsistences) un to daudzums samazinās. Aizcietējumi nav raksturīgi.

Pirmajās nedēļās pēc izrakstīšanās no slimnīcas sekojiet stomas satura daudzumam:

- Normāls daudzums ir 800–1200 ml/ diennaktī (~6 reizes dienā).
- Ja ir caureja (izdalījumu daudzums no ileostomas pārsniedz 1200–1500 ml, biežāk kā 6x dienā), tad jāseko rekomendācijām caurejas mazināšanai un jāuzņem vairāk sāls.
- Jāseko, vai organisms neatūdeņojas, par ko liecina pastiprinātas slāpes, straujš svara zudums, sausa mute un lūpas, nogurums, nemiers, galvas reiboņi, samazināts urīna daudzums un tumša urīna krāsa.
- Ja stāvoklis neuzlabojas, jākonsultējas ar ārstējošo ārstu.

Regulāras ēdienreizes palīdz regulēt stomas funkcionēšanu. Ja no stomas ir pārāk daudz izdalījumu, nepieciešams griezties pie ārsta. Iespējams, būs nepieciešami papildu medikamenti, lai samazinātu to daudzumu.

Pirmajās pēcoperācijas nedēļās ir ieteicama diēta ar samazinātu šķiedrvielu daudzumu, lai samazinātu uztura atlieku daudzumu. Pēc ~4-6 nedēļām jācenšas pāriet uz iepriekšējo uzturu, pakāpeniski palielinot šķiedrvielu (pilngraudu produktus, dārzeņus) daudzumu un iekļaujot ēdienkartē arvien jaunus pārtikas produktus.

- Ieturiet 5–6 nelielas, regulāras ēdienreizes vai uzņemiet ar enerģiju bagātas uzkodas visas dienas garumā, ja Jums ir samazināta apetīte. Neizlaidiet maltītes.
- Ēdiet lēnām (vismaz 20–30 minūtes). Lai atvieglotu uzturvielu uzsūkšanos, ēdot rūpīgi sakošļājiet kumosu līdz putrveida konsistencei un ēdienreizes laikā nedzeriet daudz šķidruma.
- Lietojiet pietiekami daudz šķidruma, vismaz 8 glāzes, vēlams ūdeni, bet neizdzeriet lielu daudzumu vienā reizē un nedzeriet 30 minūtes pirms un pēc maltītes. Padzerieties vienmēr, kad iztukšojat stomas maisu, kā arī uzņemiet šķidrumu dzerot nelieliem malciņiem visas dienas garumā (ūdeni, atšķaidītas sulas, sporta dzērienus bez kofeīna, dārzeņu sulas).

- Izvēlieties termiski apstrādātu pārtiku, kas nesatur rupjas šķiedras, sēklas, riekstus.
- Pirmajās nedēļās pēc operācijas priekšroka ātri vārāmiem graudiem, bez šķiedrvielām (rīsi, manna, kukurūza, auzas).
- Nelietojiet sīkstu, treknu gaļu, pikantus, asus pārtikas produktus.
- **Nelietojiet produktus, kas var bloķēt stomas izeju:** riekstus, sēklas, kukurūzu, popkornu, pākšaugus, kokosriekstu, ar šķiedrvielām bagātus dārzeņus un augļus (ieskaitot vīnogas, mango, vīģes, ābolu mizas, rabarberi, ananāsu, ķiršus, žāvētus augļus, kāpostus), sēnes, pilngraudu produktus.
- Atturēties no ceptiem ēdieniem.
- Izvairieties lietot gāzu veidošanos veicinošus dārzeņus, piemēram, kāpostus, brokoļus, ziedkāpostus, pākšaugus (detalizētu sarakstu ar produktiem skatīt zemāk – “Produkti, kas bieži rada vēdera uzpūšanos”).
- Nelietojiet nenogatavojušos augļus un dārzeņus, tos aizstāt ar konservētiem (savā sulā), mīksti vārītiem.
- Ēdiet olbaltumvielām bagātu uzturu, katrā maltītē iekļaut vienu no: gaļa, zivis, olas, biezpiens, siers, grieķu jogurts – tas veicinātu atveseļošanu.
- Atturēties no gāzētu dzērienu lietošanas – tas var radīt papildus vēdera pūšanās sajūtu.
- Samaziniet kofeīnu saturošo dzērienu lietošanu (kafija, melnā un zaļā tēja, kā arī kola, enerģijas dzērieni).
- Vārāmā sāls daudzumam Jūsu uzturā jābūt normālam (līdz 5g 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 dažādojiet uzturu, lēnām palieliniet šķiedrvielu daudzumu, iekļaujot pa vienam jaunam produktam 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, tad izslēdziet to un pēc pāris nedēļām pamēģiniet atkal.

Ieteicamie pārtikas produkti pirmajā pēcoperācijas periodā (6-8 nedēļas)

Produktu kategorija	Ieteicamie produkti	Produkti, no kuriem ir ieteicams izvairīties
Gaļa, zivis, olas, sojas produkti u.c. (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.
Graudaugi, makaroni (1 porcija = >1 šķēle maize, ½ glāze vārītu graudu)	Mīksti vārīti graudaugu produkti ar zemu šķiedrvielu daudzumu (manna, kukurūzas putraini, baltie rīsi, ātri vārāmās auzu un miežu pārslas, kuskuss), makaroni, baltmaize, sausīņi, krekeri, bagetes, nesaldi kviešu miltu cepumi un vafeles, gatavās brokastu pārslas (<i>piemēram, Corn Flakes</i>)	Ierobežot pirmās 6-8 nedēļas. 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.

Kartupeļi (1 porcijas = >1 vidējs kartupelis)	Mizoti, mīksti vārīti kartupeļi, kartupeļu biezputra.	Frī kartupeļi, cepti kartupeļi, kroketes, ar mizu vārīti kartupeļi, kartupeļu pankūkas.
Dārzeni (1 porcijas = >½ krūze pagatavotu dārzeņu)	Termiski apstrādāti, mizoti, mīksti vārīti dārzeni un dārzeņu biezeņi (bez mizas un sēklām), piemēram: burkāni, spināti, baklažāni, kabacis, cukīni, tomāti (nedaudz), ķirbis. Salātu lapas, svaigs mizots gurķis bez sēklām, svaigi spiesta dārzeņu sula, avokado.	Ierobežot pirmās 6-8 nedēļas. 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.
Pākšaugi	Soja <i>Tofu</i> , sojas jogurti	Ierobežot pirmās 6-8 nedēļas. Zirņi, pupas, lēcas, turku zirņi (t.sk., konservēti produkti)
Augļi, ogas (1 porcijas = >1 vidējs auglis vai ½ krūze konservēti augļu)	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).	Ierobežot pirmās 6-8 nedēļas. 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.
Rieksti, sēklas žāvēti augļi	Maigas konsistences riekstu sviests (bez gabaliņiem).	Ierobežot pirmās 6-8 nedēļas. Rieksti (t.sk., kokosrieksti), sēklas.
Piena produkti (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, 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 pelējumu, 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>
Saldumi	Saldumi pagatavoti no atļautajiem produktiem ar pievienotu stēviju cukura vietā. Liess saldējums, krēmi, pudiņi, džemi bez kauliņiem un sēklām, žeļejas, 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: sorbitolu, ksilitolu, mannitolu.</u>
Tauki	Augu eļļas, sviests, krējums, majonēze, margarīns, krēmsiers – nelielā daudzumā (1 tējkarote ēdienreizē).	Produkti ar lielu tauku daudzumu – cepti, eļļā vārīti, fritēti ēdieni.
Dzērieni (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).

Pievērsiet uzmanību produktu etiķetēm. 4–6 nedēļas pēc operācijas izvēlieties produktus, kas satur ne vairāk par 4 g šķiedrvielu uz 100 g produkta. Šķiedrvielas saturošu produktu daudzumu uzturā palielināt pakāpeniski.

Ja jums bija aizcietējumi, caureja un vēdera pūšanās pirms operācijas, tie var turpināties arī pēc stomas ievietošanas, svarīgi izvairīties no produktiem, kas veicina šo simptomu izpausmes.

Konsultējieties ar savu ārstu par papildu 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).

Izvairieties no šķidruma uzņemšanas caur salmiņu, runāšanas maltītes laikā, košļājamās gumijas košļāšanas, smēķēšanas. Uzpūšanos var veicināt arī krākšana. Neizlaist maltītes, tas provocē vēdera pūšanos

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

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

Ēdiet lēni un labi sakošļājiet ēdienu.

Spēcīga smaka no stomas

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

Caureja

Ja ir izgriezta liela zarnas daļa vai ir izveidota ileostoma, pēc operācijas var būt caureja. Ja Jums ir caureja, informējiet 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, 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, lietojiet zaļus banānus, baltos rīsus, baltmaizes sausiņus un ābolu biezeni. Taču pirms jebkuru uztura ierobežojumu uzsākšanas, nepieciešams konsultēties ar ārstu.

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

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

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

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 ileostomu, veicot to atjauninājumus un papildinājumus.

Ieteikumus sagatavoja:

@ Rīgas Austrumu Klīniskās universitātes slimnīcas 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:

Bowel Cancer UK. www.bowelcanceruk.org.uk/information-resources/your-diet-living-with-and-beyond-bowel-cancer/

Oregon Surgical Specialists. www.oregonsurgical.com

Eating with an Ostomy. United Ostomy Associations of America, 2020.

Colostomy and Ileostomy Diet Guidelines. UW Health. Produced by Clinical Nutrition Services Department and the Department of Nursing. HF#293 <https://www.uwhealth.org/healthfacts/nutrition/293.pdf>

Eating well after Ostomy Surgery. Alberta Health Services. Developed by Registered Dietitians Nutrition Services. Jan 2013. Canada. 607 <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-eating-well-after-ostomy-surgery.pdf>

Mayo Clinic. Ostomy: Adapting to life after colostomy, ileostomy or urostomy. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/colon-cancer/in-depth/ostomy/art-20045825>