

Étrendi javaslatok kolosztómával

A kolosztómások diétájának az új anatómiai és élettani viszonyokhoz kell alkalmazkodnia. Ebben az esetben is a rendszeres, azonos időben történő, napi 5-6 kisebb étkezést ajánlott tartani. Sokan úgy gondolják, hogy a sztómájuk miatt különleges diétához kell ragaszkodniuk, de szerencsére ez nincs így, hosszútávon itt is az egészségtámogató étrend alapelvei lesznek irányadók (MDOSZ-Okostányér ajánlás). Ennek érdekében zöldség és főzelékfélékben, gyümölcsökben gazdag, hüvelyeseket, dióféléket, valamint gabonaféléket, fehér húsokat, sovány húsrészeket, savanyított tejtermékeket, halat és tojást is tartalmazó, változatosságra törekedő táplálkozás javasolt.

Zöldséget minden főétkezés tartalmazzon lehetőség szerint, minél többféle színűt, fajtát különböző módon elkészítve. **Gyümölcsöket** tízórára, uzsonnára, salátaként, desszertként, kásák tetejére, palacsintába stb. érdemes fogyasztani, elsősorban friss, idényjellegűt. Gyümölcslemből a 100%-os gyümölcsstartalmú ajánlott.

Egy adagnak felel meg legalább 10 dkg friss, párolt vagy főtt zöldség/gyümölcs, egy kis tányér saláta vagy egy kis pohárnyi bogósgyümölcs. Hetente 2-3 alkalommal kis maréknyi sótlan olajos mag is fogyasztható. Tehát naponta legalább 4 adag zöldség és gyümölcs fogyasztása ajánlott, melyből legalább egy adag nyers legyen.

Napi 3 adag **gabonaféle** fogyasztása ajánlott, melyből naponta legalább egy alkalommal javasolt teljeskiőrlésű termék fogyasztása, ha nincs kizáró ok. Egy adagnak felel meg 1 db péksütemény (pl. kifli, zsemle), 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/müzli. Lehetőség szerint a finomított gabonaféléket teljesértékűekkel érdemes helyettesíteni (teljes kiőrlésű pékáru, tészta, keksz, gabonapehely, barna rizs). Jó választás a durum tészta és a basmati rizs is.

Minden főétkezés tartalmazzon teljesértékű (állati) **fehérjét** és hetente legalább egyszer ajánlott a tengeri hal vagy a busa, kecsge, pisztráng fogyasztása. Érdemes a csökkentett zsírtartalmú termékeket és sovány húsokat választani. Belsőség hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe.

Általános táplálkozási ajánlások közé tartoznak a megfelelő **folyadék** (napi 8 pohár, melyből 5 ivóvíz) és teljesértékű (állati) fehérje bevitel, a gyakori kisebb étkezések (naponta 5-6), melyre az étvágytalan időszakban is törekedni kell.

Kerülje a feldolgozott és a félkész termékeket (kész mártások, levesporok, konzervek, gyorsfagyasztott félkész termékek, tejdesszertek stb.). Száműzze a bő zsíradékban sült (rántott) és a pörzsanyagban gazdag (pirított) ételeket. Helyette a zsírszegény ételkészítési módszereket érdemes előnyben részesíteni (pl. grillezés, párolás, habarás, sütőzacskóban sütés).

Kerülje a szélsőséges diétákat, hiszen nem elegendő vagy hiányos tápanyagbevitellel járhatnak, így alkalmazásuk negatívan befolyásolhatja a tápláltsági állapotot.

A szükséges változtatások személyre szabásában nagy segítség lehet egy dietetikai konzultáció. Az étrendi módosítások általában minimálisak, de vannak olyan élelmiszerek, amelyek befolyásolhatják a gáz mennyiségét, a széklet állagát, ezért a nyersanyag válogatás az élelmiszerek gázképző, szagképző és dugóképző tulajdonságai alapján történik. Különös figyelmet kell fordítani arra, hogy a számunkra emészthetetlen növényi rostok elzárhatják a nyílást, így ezek étrendbe illesztése kellő átgondolást igényel. A személyre szabott étrend és az egyéni tolerancia ebben az esetben is meghatározó. Meg kell

figyelni a szervezet reakcióit, és ha esetlegesen valami panaszt okoz, akkor ajánlott kihagyni az étrendből és valami alternatívát használni helyette. Érdemes kerülni a szívószálat, a rágógumit, mivel ezek általában növelik a levegő lenyelését, ami panaszokhoz vezethet.

Gondoskodni kell a megfelelő mennyiségű folyadékpótlásról, napi legalább 8 pohár (2-2,5 dl) elfogyasztása ajánlott, amelyből legalább 5 pohár ivóvíz legyen.

Nem ajánlottak a csípős fűszerek, hiszen ezek csíphetik a sztóma nyílását.

Az étrend célja tehát az...

- alkalmazkodás a megváltozott anatómiai, élettani viszonyokhoz
- megfelelő tápláltsági állapot elérése és fenntartása
- megfelelő mennyiségű folyadékpótlás
- a széklet konzisztenciájának (állagának) és ürülési gyakoriságának befolyásolása

Az étrend lényege...

- a minőségileg és mennyiségileg megfelelő tápanyagbevitel (fehérje, zsiradék, szénhidrát, vitamin, ásványi anyag, nyomelem, víz)
- változatos, ízletes, minél többféle táplálékból álló, minél kevesebb panaszt okozó étrend kialakítása
- bélgázképződés csökkentése
- a táplálkozásból adódó szagképződés elkerülése
- a széklet konzisztenciáját befolyásoló élelmiszerek megválogatása
- napi 5-6 étkezés rendszeresen, körülbelül hasonló időkből

A nem javasolt élelmiszerek nem jelentenek végleges tiltást, inkább arra figyelmeztetnek, hogy például egy tervezett társasági program előtt lehetőleg ne fogyasszanak azokból az élelmiszerekből, melyek kellemetlen tüneteket okozhatnak. A diétának jelentős szerepe van abban, hogy a kellemetlen tüneteket minimálisra csökkentsük. Fontos, hogy az ételeket alaposan megrágva, lassan fogyasszák.

Bélgázképződést fokozhatják:

- füstölt, pácolt, zsíros húsok, húskészítmények
- fejes káposzta, savanyú káposzta, kelkáposzta, kelbimbó, karfiol, karalábé
- paradicsom, uborka, hagyma, retek, vöröshagyma, zöldborsó, kukorica
- hüvelyesek, például bab, lencse, sárgaborsó, szójabab, csicseriborsó
- gyümölcsök héja, magja, a főképp vízben nem oldódó, "durva" rostot tartalmazó részek
- friss kenyér, kelt (élesztős) tészta
- magas laktóz (tejcukor) tartalmú ételek, például a tej és tejtermékek
- cukoralkoholok (szorbit, xilit, eritrit)
- olajos magvak, például dió, mandula, mogyoró
- szénsavas üdítők, alkoholos italok (sör)
- gyors étkezés, rágózás

Szagképződést fokozhatják:

- hal
- sajtok, különösen a túlérett keménysajtok
- tojás
- káposztafélék

- spárga
- gomba,
- hüvelyesek, például bab, borsó, lencse, szója
- olajos magvak, például dió, mogyoró, mandula,
- erős fűszerek, például vöröshagyma, fokhagyma,
- alkohol tartalmú italok

Szagképződést csökkenthetik:

- savanyított tejtermékek (joghurt, kefir)
- áfonyalé (1 pohár evés után)

Dugulást okozhatnak:

- nagyobb mennyiségű apró magvas gyümölcsök (eper, szeder, málna, ribizli, szőlő), olajosmagok
- gomba
- nagy mennyiségű rizs
- paprika, paradicsom magja és héja

További tanácsok:

- A tojást ételkészítéshez és lágy tojás formában jobb fogyasztani
- Ajánlottak a sovány húsok és felvágottak, sovány sajtok, savanyított tejtermékek (kivéve aprómagvas gyümölcsöt tartalmazó joghurt), csökkentett zsírtartalmú margarinok.
- Ízesítéshez használható a kapor, őrölt kömény, zöldpetrezselyem, édes-nemes paprika, babérlevél, szegfűszeg, fahéj, vanília, majoranna, bazsalikom, kakukkfű, oregano, rozmarin, zsálya, borsikafű.
- Gyümölcsök közül az alma, őszibarack, sárgabarack, meggy, nektarin fogyasztható. Esetleg a körte, narancs, mandarin is beilleszthető. Ajánlott az elején hámozni a gyümölcsöket.
- Ajánlott zöldségek a burgonya, zeller, sárgarépa, fehérrépa, fejes saláta, tök, padlizsán, sütőtök, cukkini, patisszon. A zsenge zöldborsót és zöldbabot nagyon puhára főzve, passzírozva lehet fogyasztani.
- Tej, tejtermék egyéni érzékenységtől függően fogyasztható. Panaszos időszakban a ezeket érdeme kerülni vagy a laktózmentes változatokat fogyasztani. Amennyiben nyugalmi szakban is laktóz intolerancia áll fenn, úgy az étrendet is ehhez kell igazítani.
- A műtét után 6 héttel elkezdhető az étrend bővítése. Bővítés során fontos, hogy a műtét óta nem fogyasztott ételek közül egy nap egyszerre csak egyet vezessenek be, hogy elkülöníthetők legyenek az esetleg panaszt okozó ételféleségek. Az úgynevezett „K betűs” zöldségféléket ajánlott pár percig előfőzni, majd az első főzővizet elönteni és új főzővízzel folytatni az ételkészítést fedő nélkül, hogy távozhassanak a panaszt okozó illóolajok. Bővítésből ajánlott kihagyni a nagyobb mennyiségű aprómagvas gyümölcs és az olajosmag fogyasztást, ezek csak kis mennyiségben fogyaszthatók, ha nem okoznak panaszt.