



7 Szpital Marynarki Wojennej z Przychodnią Samodzielny
Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej imienia
kontradmiranta profesora Wiesława Łasińskiego w
Gdańsku

Materiał edukacyjny dla pacjentów

Dieta i zalecenia dla osób z PEG (przezskórna endoskopowa gastrostomia)

Dlaczego dieta jest ważna przy PEG?

PEG umożliwia podawanie pożywienia bezpośrednio do żołądka u osób, które nie mogą przyjmować pokarmów doustnie, np. po udarze, w chorobach neurologicznych lub nowotworowych. Odpowiednia dieta:

- ✓ zapewnia odpowiednią podaż kalorii, białka i płynów
- ✓ minimalizuje ryzyko niedożywienia
- ✓ zmniejsza ryzyko biegunek, wymiotów i aspiracji
- ✓ wspiera prawidłowe funkcjonowanie PEG

Zasady ogólne

1. Sposoby podaży pokarmu

- **Bolusowo (przez strzykawkę)** – podawanie posiłków w kilku porcjach, w określonym czasie
- **Pompa (ciągły wlew)** – stopniowe podawanie pożywienia przez całą dobę lub kilka godzin
- **Produkty stosowane:** żywność medyczna do sondy – płynna, gotowa do podania

Wskazówka: stosowanie tylko preparatów zatwierdzonych do PEG; unikać rozdrabniania zwykłego jedzenia, które może zatykać sondę.

2. Higiena i czyszczenie PEG

- **Przed podaniem pokarmu:** umyj ręce i przetoka wokół PEG
- **Po podaniu pokarmu:** przepłucz sondę czystą wodą, aby uniknąć zatykania
- **Codziennie:** oczyszczaj skórę wokół PEG wodą z mydłem, osusz dokładnie
- Regularnie kontroluj stan skóry i mocowanie PEG

3. Energia, białko i płyny

- **Energia:** 30–35 kcal/kg/dobę, indywidualnie dostosowana
- **Białko:** 1,2–1,5 g/kg/dobę – chude mięso, ryby, nabiał, soja w formie preparatów do sondy
- **Płyny:** 1,5–2 l dziennie przez PEG, w tym woda przepłukująca sondę

Wskazówka: stosuj żywność medyczną specjalnego przeznaczenia, aby ułatwić przyjmowanie wszystkich składników odżywczych.

4. Postępowanie przy bieguncie

- **Częste przyczyny:** zbyt szybki wlew, niewłaściwa gęstość preparatu, nietolerancja składników
- **Działania:**
 - zmniejsz tempo podawania posiłku lub przerwij na krótki czas
 - stosuj preparaty łatwostrawne lub częściowo hydrolizowane
 - zwiększ podaż płynów i elektrolitów (np. woda, napoje izotoniczne)

Kiedy kontaktować się z lekarzem: jeśli biegunka utrzymuje się >24h, występuje odwodnienie, gorączka lub krew w stolcu

5. Zagrożenia i środki ostrożności

- **Zatykanie PEG** – przepłukuj sondę wodą po każdym podaniu
- **Infekcje przy stomii** – codzienna higiena i obserwacja skóry
- **Biegunki i wymioty** – dostosowanie składu i tempa wlewu, konsultacja z lekarzem
- **Odwodnienie i niedobory** – monitorowanie masy ciała, elektrolitów i poziomu białka

6. Styl życia wspomagający leczenie

- ✓ utrzymuj czystość PEG i regularnie monitoruj stan skóry
- ✓ stosuj się do zaleceń dietetyka i lekarza w zakresie podaży energii, białka i płynów
- ✓ zapisuj ilości i czas podaży posiłków w dzienniku PEG
- ✓ regularnie kontroluj wagę i objawy kliniczne

Najważniejsze zasady w skrócie

- ✓ stosuj **tylko preparaty do sondy** zatwierdzone do PEG
- ✓ przepłukuj sondę wodą przed i po każdym podaniu

- ✓ przestrzegaj zasad higieny wokół PEG
- ✓ podawaj posiłki w tempie dostosowanym do tolerancji – używaj pompy lub bolusa
- ✓ monitoruj biegunki, wymioty, odwodnienie i zgłaszaj je lekarzowi
- ✓ współpracuj z zespołem medycznym i dietetykiem

Piśmiennictwo

1. Jarosz M. (red.). *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. IŻŻ, Warszawa, 2011.
2. Jarosz M. (red.). *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*. NIZP-PZH, 2020.
3. Pertkiewicz M., et al. *Enteral nutrition in adult patients: guidelines and clinical practice*. Clin Nutr, 2019.
4. Klek S., et al. *Polish Society for Clinical Nutrition recommendations on enteral nutrition*. Prz Gastroenterol, 2020.
5. World Health Organization. *Healthy diet – guideline recommendations*.
6. Polskie Towarzystwo Gastroenterologiczne – zalecenia żywieniowe przy PEG.