



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

Materiał edukacyjny dla pacjentów

Dieta przy stomii

Dlaczego dieta jest ważna przy stomii?

Pacjenci ze stomią (kolostomią lub ileostomią) mogą doświadczać problemów trawiennych, w tym biegunek, wzdęć i niedoborów składników odżywczych. Odpowiednia dieta:

- ✓ wspiera prawidłowe funkcjonowanie jelit
- ✓ zmniejsza ryzyko biegunek i wzdęć
- ✓ zapewnia odpowiednią ilość energii i składników odżywczych
- ✓ minimalizuje ryzyko niedożywienia

Zasady ogólne

1. Regularność posiłków

- Jedz 4–6 małych posiłków dziennie zamiast 2–3 dużych.
- Utrzymuj stałe godziny posiłków – ułatwia trawienie i kontrolę stolca.

2. Energia i makroskładniki

- **Energia:** 30–35 kcal/kg/dobę, dostosowana indywidualnie
- **Białko:** 1,2–1,5 g/kg/dobę – mięso, drób, ryby, nabiał, rośliny strączkowe w formie puree lub zmiksowanej
- **Węglowodany i tłuszcze:** produkty łatwostrawne, umiarkowane ilości tłuszczu

Cel: utrzymanie masy ciała i siły mięśniowej.

3. Produkty zalecane i niewskazane

Zalecane	Należy ograniczyć lub unikać
Gotowane warzywa, puree warzywne	Surowe warzywa kapustne, cebula, czosnek (mogą powodować wzdęcia)
Dojrzałe owoce (bez skórek i pestek)	Owoce z dużą ilością pestek i skórek
Chude mięso, drób, ryby	Tłuste, smażone mięsa, wędliny tłuste
Produkty pełnoziarniste stopniowo wprowadzane	Nasiona, orzechy całe, popcorn – mogą zatykać stomeę
Nabiał w umiarkowanej ilości	Nabiał w nadmiarze u osób z nietolerancją laktozy
Woda i napoje niesłodzone 1,5–2 l	Napoje gazowane, alkohol, duża ilość kofeiny

4. Działania przy biegunkach

- Spożywaj **łatwostrawne produkty niskobłonnikowe** (ryż, banany, gotowane marchewki, ziemniaki)
- Unikaj produktów nasilających perystaltykę jelit (kawa, alkohol, tłuste potrawy)
- Stosuj **małe, częste posiłki**
- W razie biegunki zwiększ podaż płynów i elektrolitów (np. woda z solą i cukrem, napoje izotoniczne)
- Współpracuj z lekarzem lub dietetykiem w celu dostosowania diety i ewentualnej farmakoterapii

5. Płyny i nawodnienie

- 1,5–2 l płynów dziennie, dopasowane do wydzieliny stomijnej
- spożywaj płyny **między posiłkami**, aby zmniejszyć ryzyko biegunek
- unikać dużych ilości słodzonych napojów i alkoholu

6. Styl życia wspomagający leczenie

- ✓ regularna aktywność fizyczna dostosowana do stanu pacjenta
- ✓ kontrola masy ciała i stanu odżywienia
- ✓ współpraca z zespołem stomijnym i dietetykiem
- ✓ prowadzenie dziennika posiłków i obserwacja reakcji stomii

Najważniejsze zasady w skrócie

- ✓ jedz 4–6 małych, regularnych posiłków dziennie
- ✓ stosuj produkty łatwostrawne i białko wysokiej jakości
- ✓ unikaj pokarmów powodujących wzdęcia i zatykanie stomii
- ✓ przy biegunce stosuj produkty niskobłonnikowe i zwiększ płyny

✓ 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. Kelly J., et al. *Nutritional management of patients with stomas: clinical guidelines*. J Wound Ostomy Continence Nurs, 2018.
4. World Health Organization. *Healthy diet – guideline recommendations*.
5. Polskie Towarzystwo Chirurgii Ogólnej i Gastroenterologicznej – zalecenia żywieniowe przy stomii.