



Uzturs un stoma

Sabalansēts uzturs un kāpēc tas ir svarīgs



Kāpēc man jāēd veselīgi?

Pēc stomas operācijas, iespējams, domājat, ka jums būs jāēd citādi. Agrīnajā posmā pēc operācijas ir ļoti svarīgi ievērot uztura režīmu, tomēr ar laiku varēsiet uzmanīgi pāriet uz daudzveidīgu uzturu bez jebkādiem ierobežojumiem.

Sabalansēts uzturs nozīmē, ka tiek ēsta visu veidu pārtika pareizās proporcijās, un jums nav nekā sev jāaizliedz, ja vien jums nav īpašas nepanesības.

Pārtika un dzērieni, ko lietojat uzturā, kļūst par visu jūsu ķermeņa šūnu uzbūves sastāvdaļām. Tāpēc ir būtiski ēst uzturvielām bagātu pārtiku, lai uzturētu labu veselību.

Ja organisms saņem nepietiekamu vai pārmērīgu uzturvielu daudzumu, tas var izraisīt veselības problēmas.

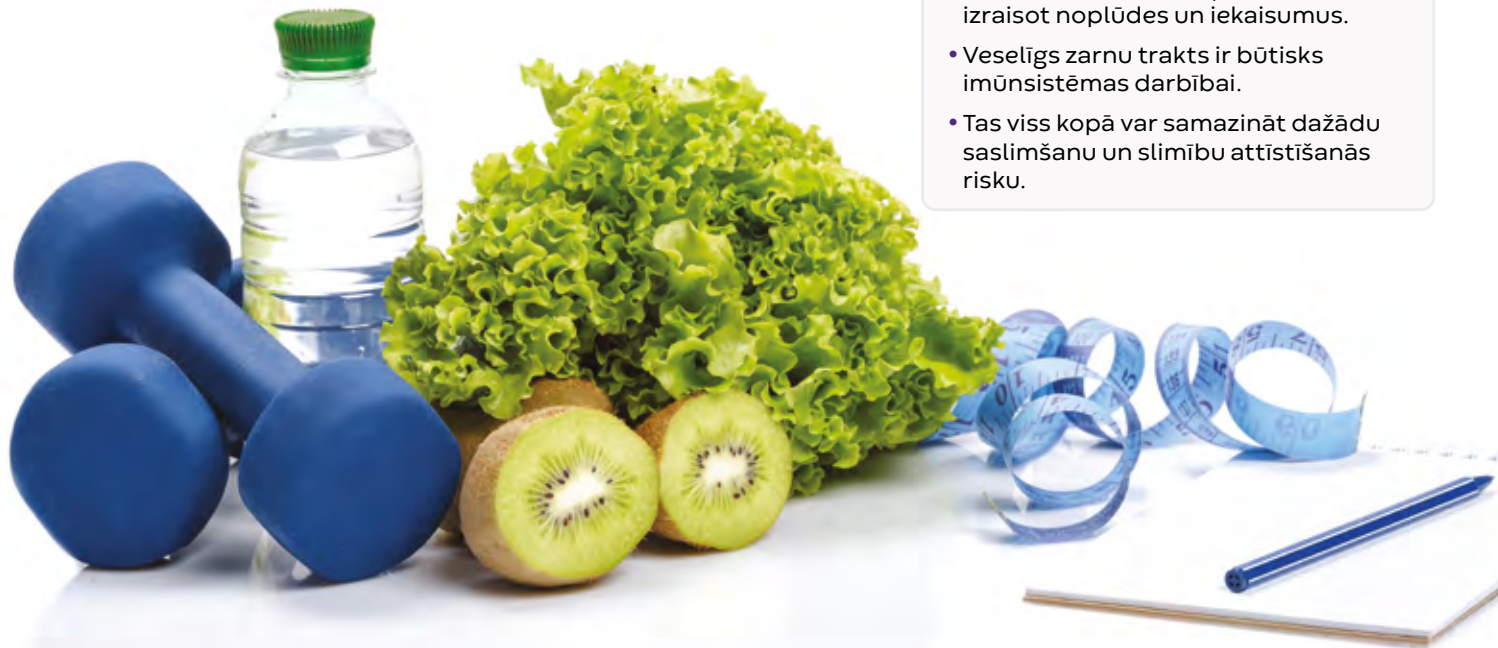
LŪDZAM ŅEMT VĒRĀ: Iepriekš minētie ieteikumi ir izstrādāti pacientiem ar kolostomu. Uztura ieteikumi pacientiem ar ileostomu ir ļoti atšķirīgi un strikti individuāli, atkarībā no saglabātā zarnu posma garuma, tāpēc nepieciešams ievērot gastroenterologa vai stomas aprūpes māsas norādījumus.





Veselīgas ēšanas paradumu
veidošana un trūkumu novēršana
uzturā nodrošina ļoti labus
rezultātus:

- Sabalansēts, daudzveidīgs uzturs sniedz visas nepieciešamās uzturvielas, vitamīnus un minerālvielas, kas nepieciešamas labas fiziskās un garīgās veselības uzturēšanai.
- Fiziskās aktivitātes palīdz uzturēt veselīgu svaru - liekais svars var apgrūtināt peristomālās ādas kopšanu, jo ādas ieloki un krokas var traucēt pamatnes saķerei ar ādu, izraisot noplūdes un iekaisumus.
- Veselīgs zarnu trakts ir būtisks imūnsistēmas darbībai.
- Tas viss kopā var samazināt dažādu saslimšanu un slimību attīstīšanās risku.



Kas ir uzturvielas?

Uzturvielas ir ķīmiski savienojumi, kas organismam nepieciešami, lai tas varētu pareizi funkcionēt, augt un uzturēt labu veselību. Tā kā organisms vai nu nespēj pats saražot uzturvielas, vai nespēj tās saražot pietiekamā daudzumā, tās jāuzņem ar pārtiku.

Pastāv divu veidu uzturvielas: makrouzturvielas un mikrouzturvielas.

MAKROUZTURVIELAS

Tās nodrošina enerģiju kaloriju veidā. Tās var iedalīt šādās kategorijās:



Ogļhidrāti

Ogļhidrātus saturoši pārtikas produkti ir pilngraudu produkti, pupiņas, lēcas, augļi, cieti saturoši dārzeņi, piena produkti un vienkāršie cukuri, piemēram, medus, kļavu sīrups, utt. Sabalansētā uzturā ir gan vienkāršie gan saliktie ogļhidrāti.

Cilvēkiem ar **kolostomu** dažu specifisku pārtikas produktu lietošana var palielināt izdalījumu daudzumu (piemēram, pārtikas produkti ar augstu šķiedrvielu saturu, tostarp augļi, dārzeņi un pākšaugi, kā arī

alkohols un augļu sulas), gāzu veidošanos (piemēram, pākšaugi, kāposti, ķiploki, sīpoli, piena produkti) un/vai smaku (ķiploki, sīpoli, puravi).¹

Ja jums ir laktozes nepanesība, izvēlieties piena produktus bez laktozes vai augu izcelsmes produktus, piemēram, sojas, auzu, rīsu produktus u.c., vēlams izvēlieties tos, kas ir bagātināti ar kalciju.

Piena produkti bez laktozes ir viegli sagremojami, un to garša un uzturvielu saturs ir līdzīgs piena produktiem.



Olbaltumvielas

Kopumā, vislabākie olbaltumvielu avoti ir liesa gaļa, olas, zivis, piena produkti, kā arī pupiņas, daži pilngraudu produkti, rieksti un sēklas. **Rieksti** (precīzāk, lielāka nešķīstošo šķiedrvielu daudzuma uzņemšana) var izraisīt stomas aizsprostojumus, tāpēc tos vajadzētu ēst piesardzīgi. Dažiem cilvēkiem smakas izdalīšanos var pastiprināt arī piena produktu un olu lietošana uzturā.

Ja ar uzturu nesaņemam pietiekami daudz olbaltumvielu, konsultējieties ar stomas aprūpes māsu vai ārstu par uztura bagātinātāju lietošanu. Tie ir pieejami pulvera vai lietošanai gatava kokteiļa veidā.



Tauki

Sabalansētā uzturā jāiekļauj neliels daudzums tauku. Tauki ir ne tikai neaizvietojamu taukskābju avots, ko organisms nespēj saražot pats, bet arī palīdz organismam labāk **uzsūkt A, D un E vitamīnus**. Veselīgos nepiesātinātos taukus saturoši pārtikas produkti ir olīvas, zivis, avokado, sēklas, kā arī augu pastas un olīvu, rapšu un sojas eļļas. Lielisks tauku avots ir arī rieksti un sēklas, tostarp valrieksti, mandeles, pistācijas, pekanrieksti un maltas linsēklas. Tomēr cilvēkiem ar stomu tie jāēd uzmanīgi, lai izvairītos no aizsprostojumiem.



PADOMS: Ja vēlaties iekļaut savā ēdienkartē pākšaugus, varat sākt ar sarkanajām lēcām. Šī veida lēcām pēc vārīšanas ir smalkāka struktūra, jo tām nav cietas miziņas. Turklāt tās ir viegli pievienot zupai, kādai biežputrai vai biezenim.



MIKROUZTURVIELAS

Tās ir tikpat svarīgas kā makrouzturvielas, taču nepieciešamas mazākā daudzumā. Tās iedala šādās kategorijās:

Vitamīni

Tos rada augi un dzīvnieki, ko mēs lietojam uzturā. Vitamīni palīdz **imūnsistēmas** darbībai. Tie ir nepieciešami arī enerģētiskajai vielmaiņai un asins recēšanas veicināšanai.

Minerālvielas

Tās ir atrodamas augsnē un ūdenī, un tās absorbē augi vai apēd dzīvnieki, ko mēs lietojam uzturā. Tās ir svarīgas organisma augšanai un **kaulu veselības** uzturēšanai.

Lai uzņemtu pēc iespējas vairāk vitamīnu un minerālvielu ar pārtiku, lietojiet uzturā tādus produktus kā krāsaini augļi un dārzeņi, graudaugi, pākšaugi, liesas olbaltumvielas un veselīgi tauki. Ja šo pārtikas produktu nepietiek, var rasties vitamīnu un minerālvielu trūkums, un var būt nepieciešams lietot uztura bagātinātājus.



Piezīme: Pirms jebkādu uztura bagātinātāju, tostarp probiotiku, lietošanas vienmēr jāievēro stomas aprūpes māsas, ārsta vai dietologa ieteikumi. Probiotikas ir dzīvi mikroorganismi, kuras uzskata par labvēlīgām veselībai, jo tās atjauno dabisko baktēriju līdzsvaru zarnu traktā. Tās ir pazīstamas arī kā "labās" vai "draudzīgās" baktērijas, un jūs tās varat pievienot savam uzturam, lietojot tādu pārtikas produktus kā jogurts un jogurta dzērieni.



Neaizmirstiet par ūdeni

Ūdens ir **būtiska uztura sastāvdaļa**, bez kuras mēs nevaram iztikt. Ūdens novērš organisma dehidratēšanos, kā arī pilda daudzas citas svarīgas funkcijas, tostarp:

- Regulē ķermeņa temperatūru;
- Novērš aizcietējumus;
- Šķīdina minerālvielas un citas uzturvielas;
- Kalpo par smērvielu locītavām un citiem ķermeņa audiem;
- Sekmē šlakvielu izskalošanu no organisma;
- Palīdz novērst nierakmeņu veidošanos.

Lai izvairītos no atūdeņošanās, varat arī dzert iekšķīgi lietojamo rehidratācijas šķīdumu. Tas var būt īpaši noderīgi, ja jums ir bijusi caureja, kas ir raksturīgi daudziem cilvēkiem ar stomu. Iekšķīgi lietojamus pulverveida rehidratācijas šķīdumus varat iegādāties aptiekās vai arī varat **to pagatavot paši**, izšķīdinot 20 g glikozes pulvera, 3,5 g vāramās sāls un 2,5 g nātrija bikarbonāta vai nātrija citrāta vienā litrā auksta krāna ūdens.



Piezīme: Šo šķīdumu drīkst uzglabāt tikai 24 stundas, un pirms tā regulāras dzeršanas jākonsultējas ar veselības aprūpes speciālistu. Tas jo īpaši attiecas uz gadījumiem, ja jums ir vēl kādi veselības traucējumi, piemēram, diabēts, sirds mazspēja vai nieru darbības traucējumi, vai lietojat medikamentus sirds slimību vai asinsspiediena ārstēšanai.

Vai mans organisms joprojām uzsūks uzturvielas arī tagad, kad man ir stoma?

Stomas operācija var iespaidot jūsu organisma spēju pareizi uzsūkt uzturvielas. Lielākā daļa uzturvielu tiek sagremota un uzsūcas tievajā zarnā. Ja jums ir izveidota **ileostoma**, izvadot tievo zarnu ārpus vēdera dobuma, jūsu organismam ir mazāk iespēju uzsūkt uzturvielas no ēdieniem un dzērieniem.

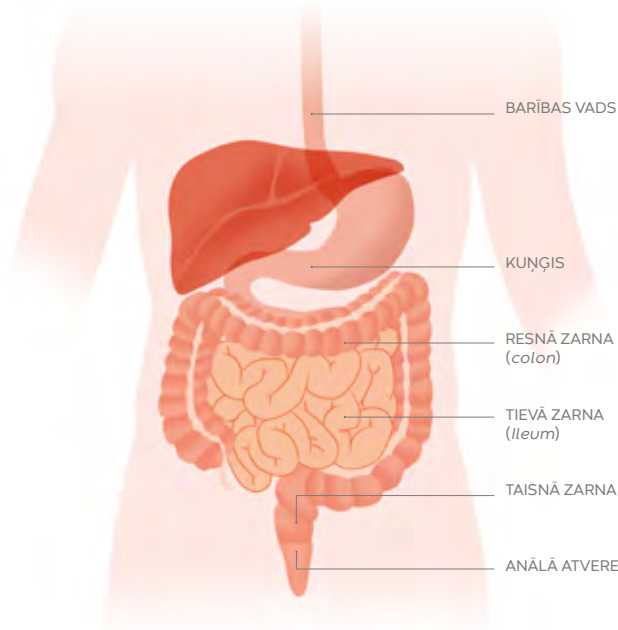
Savukārt, pacientiem ar **kolostomu** ir mazāk problēmu ar šķidrumu un uzturvielu uzsūkšanos, jo lielākā daļa kuņģa-zarnu trakta ir palikusi operācijas neskartā.

Pat vitamīni, sāls un kālijs var iziet cauri organismam, neuzsūcoties. Stomas aprūpes māsa vai dietologs var ieteikt lietot vairāk nātriju saturošu pārtikas produktu, piemēram, pievienot ēdienam galda sāli, lietot sieru, šķiņķi/ kūpinātas gaļas produktus, kā arī kāliju saturošus produktus, piemēram, banānus, tomātus un pienu.

Ja jums ir **ileostoma**, jūsu organismam ir arī mazāk laika, lai uzsūktu šķidrumu no apēstajiem produktiem un noformētu vēdera izeju. Tas nozīmē, ka vēdera izejai būs šķidra konsistence. Arī gāzu veidošanās parasti ir palielināta.

Jūsu gremošanas sistēma

Kolostomas operāciju parasti veic, lai zarnu saturu varētu izvadīt, neskarot slimu vai bojātu resnās zarnas daļu, kas ir svarīga gremošanas sistēmas sastāvdaļa.



Uzturvielu nepietiekamības – kam pievērst uzmanību

Cilvēki ar stomu, jo īpaši ileostomu, ir pakļauti riskam ciest no uzturvielu nepietiekamības tāpēc, ka ir izņemta zarnu daļa, kas uzsūc dažus vitamīnus un minerālvielas.

Konsultējieties ar savu stomas aprūpes māsu vai dietologu par to, ko ēst un kādus uztura bagātinātājus lietot, lai novērstu uzturvielu trūkumu. Zinot simptomus, rīkotos ir vieglāk.



B₁₂



Vislabākie B₁₂ vitamīna avoti ir gaļa, zivis, olas un piena produkti. To satur arī dažas bagātinātās brokastu pārslas, bet, ja lietojat veģetāru vai vegānisku uzturu, par uztura bagātinātāja lietošanu konsultējieties ar savu veselības aprūpes speciālistu.

B₁₂ vitamīnu saturoši pārtikas produkti



Daži B₁₂ vitamīna trūkuma simptomi

- ✓ Nogurums
- ✓ Tīrpst rokas un kājas
- ✓ Garastāvokļa maiņas
- ✓ Čūlas mutes dobumā
- ✓ Nespēks
- ✓ Bāla ādas krāsa
- ✓ Apetītes zudums

B₁₂ vitamīna funkcijas



Palīdz veidot sarkanās asins šūnas



Palīdz veidot mūsu ģenētisko materiālu (DNS un RNS)



Palīdz smadzeņu un nervu sistēmas darbībai



D vitamīnu saturoši pārtikas produkti



Lielisks D vitamīna avots ir treknas zivis, piemēram, lasis, sardīnes un makreles, kā arī piena produkti ar paaugstinātu tauku saturu.

Konsultējieties ar savu veselības aprūpes speciālistu par uztura bagātinātājiem, ja nelietojat šāda veida pārtiku.

Ja jums ir stoma vai lietojat specifiskus medikamentus, organisms var nepaspēt uzsūkt uztura bagātinātājus, kas ir tablešu formā, jo tie nav izšķīduši. Jūsu stomas aprūpes māsa vai ārsts varēs jums pastāstīt, kādi uztura bagātinātāji jums ir vispiemērotākie, lai palīdzētu palielināt uzturvielu uzsūkšanu.

Daži D vitamīna trūkuma simptomi

- ✓ Sāpes kaulos
- ✓ Vājums
- ✓ Muskuļu sāpes
- ✓ Nomāktība (depresija)

D vitamīna funkcijas



Palīdz veidot un uzturēt stiprus kaulus un zobus



Stiprina imūnsistēmu



Palīdz nerviem pārraidīt signālus starp smadzenēm un ķermeni

Dzelzs



Dzelzi saturoši pārtikas produkti



Organisms visvieglāk uzsūc dzelzi, lietojot uzturā sarkano gaļu, piemēram, liellopa gaļu vai vistas aknas. Cilvēkiem, kas neēd gaļu, būtu jākonsultējas ar savu veselības aprūpes speciālistu par dzelzs piedevu lietošanu; dzelzi satur arī bagātinātās brokastu pārslas, tumši zaļie lapu dārzeņi, piemēram, ūdens kreses, pupiņas un sojas produkti, piemēram, tofu, taču organismam ir grūtāk uzsūkt dzelzi no šiem produktiem.

Daži dzelzs trūkuma simptomi

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| ✓ Elpas trūkums | ✓ Jēla mēle |
| ✓ Enerģijas trūkums | ✓ Bāla ādas krāsa |
| ✓ Galvassāpes | ✓ Trausli nagi |
| ✓ Aukstas rokas un kājas | ✓ Matu izkrišana |

Dzelzs funkcijas



Palīdz uzturēt enerģijas līmeni



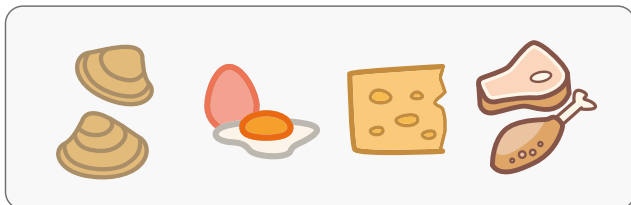
Palīdz piegādāt skābekli organismam



Sekmē veselīgu augšanu un attīstību



Cinku saturoši pārtikas produkti



Īpaši augsts cinka saturs ir austerēs, un daudz cinka satur arī citas jūras veltes (moluski un vēžveidīgie), piemēram, krabji, garneles un mīdijas. Cinks ir arī sarkanajā gaļā un putnu gaļā, piena produktos un olās. Ēdot riekstus, var rasties aizsprostojumi, tāpēc tie jālieto piesardzīgi, taču arī ciedru rieksti, Indijas rieksti, zemesrieksti un mandeles var palielināt cinka uzņemšanu.

Ķermenis neuzkrāj cinku, tāpēc ir svarīgi ikdienā uzņemt pietiekami daudz cinka. Gaļas olbaltumvielas palīdz organismam to uzsūkt, tāpēc veģetārieši un vegāni var būt pakļauti cinka trūkuma riskam. Cinku var uzņemt, lietojot uztura bagātinātāju, taču vienmēr jāievēro veselības aprūpes speciālista ieteikums.

Daži cinka trūkuma simptomi

- ✓ Apetītes zudums/svara zudums
- ✓ Matu izkrišana
- ✓ Garšas/ smaržas sajūtas samazināšanās
- ✓ Imūnsistēmas darbības traucējumi / biežākas saaukstēšanās vai infekcijas
- ✓ Caureja
- ✓ Nogurums

Cinka funkcijas



Palīdz veidot mūsu ģenētisko materiālu (DNS) un regulē gēnu ekspresiju



Uzlabo reproduktīvo funkciju



Uzlabo imūnsistēmu

Padomi veselīgam uzturam ar stomu

Ikvienam cilvēkam, neatkarīgi no tā, vai viņam ir vai nav stoma, ir jāēd dažādi pārtikas produkti pareizās proporcijās, lai novērstu uzturvielu trūkumu un uzturētu labu veselību.



Cilvēkiem ar **stomu** jācenšas:

- Ēst vismaz piecas porcijas augļu un dārzeņu dienā (1 porcija = 80 g svaigu/konservētu/saldētu augļu vai dārzeņu, 30 g žāvētu augļu vai 150 ml glāze augļu sulas vai biezsulas.
Lūdzam ņemt vērā: Cilvēkiem ar ileostomu ieteicams: tos augļus un dārzeņus, ko viņi var panest, ēst biezeņa veidā.
- Iekļaut uzturā cieti saturošus pārtikas produktus ar augstu šķiedrvielu saturu, piemēram, kartupeļus, maizi, rīsus vai makaronus.
- Iekļaut kādus piena produktus vai piena produktu alternatīvas, piemēram, pienu bez laktozes vai sojas dzērienus.
- Lietot olbaltumvielas, piemēram, liesu gaļu, zivis, olas un pākšaugus.
Lūdzam ņemt vērā: Cilvēkiem ar ileostomu ieteicams izvairīties no pākšaugiem.
- Pārliecināties, ka uzturā patērētie tauki ir nepiesātināti un tiek lietoti nelielos daudzumos.
- Dzert daudz šķidruma, lai uzturētu nepieciešamo ūdens līmeni organismā.

Padoms: Pirmo reizi ēdot žāvētus augļus pēc stomas operācijas, ieteicams dažus gabaliņus uz brīdi iemērkāt ūdenī, lai tie kļūtu mīkstāki.



*Ja jums ir kādas bažas par nepilnvērtīgu uzturu vai savu uzturu kopumā, **sazinieties ar stomas aprūpes māsu vai dietologu**, kuri varēs sniegt padomu un palīdzēt atrast jums piemērotu risinājumu.*

Pēc operācijas

PAKĀPENISKI var atsākt ēst visu veidu produktus, ja vien ārsts nepieprasa ievērot īpašu diētu.

Piezīme: Ileostomas pacientiem īpaši: pārtikas produkti ar augstu šķiedrvielu daudzumu dažkārt var izraisīt aizsprostojumus – īpaši pirmās 6-8 nedēļas pēc operācijas. Ja Jums rodas krampji, caureja, slikta dūša vai vemšana, nekavējoties sazinieties ar savu ārstu!

Atcerieties, katrs cilvēks atšķirīgi reaģē uz vienu un to pašu pārtiku. Uztura ierobežojumi var būt arī tikai uz laiku, un pēc kāda perioda izslēgtos pārtikas produktus atkal varat lietot.

Lai veiksmīgāk piemērotos jaunajiem apstākļiem, ievērojiet šos vienkāršos padomus:



Labi sakošļājiet ēdienu!



Dzeriet daudz šķidruma – vismaz sešas līdz astoņas tases dienā



Sākumā ierobežojiet, pēc tam pakāpeniski ieviesiet šķiedrvielām bagātu pārtiku, piemēram:

selerija, kāposti, brokoļi, ziedkāposti, Briseles kāposti, kokosrieksts, svaigs ananāss, kāpostu salāti, rozīnes, žāvētas plūmes un citi žāvēti augļi, popkorns, sēnes, rieksti, sēklas, salātu zaļumi, zirņi, pārtikas augļu un dārzeņu mizas, piemēram, āboli



Marieta Balikova

(Marieta Baliková)

Vecākā uztura terapeite

Šis brošūras saturs ir veidots ar uztura speciālistes Marietas Balikovas atbalstu un recenziju. Marieta ir absolvējusi Prāgas Kārļa Universitātes Pirmo un Trešo medicīnas fakultāti, ar specializāciju uztura un sabiedrības veselības jomā. Vairāk nekā 36 gadus strādājot par vecāko uztura terapeiti Čehijas Republikas lielākajā slimnīcā - Motolas Universitātes slimnīcā, Marietai ir plaša pieredze darbā ar stomas pacientiem. Apmaiņas programmas ietvaros 2008. gadā viņa strādāja arī Svētā Jūdas slimnīcā Memfisā, ASV, papildinot savas zināšanas vēl vairāk.

Jūs varat paļauties uz mums!

Celmlauži uzticamu medicīnisku risinājumu izstrādē, uzlabojot dzīvi cilvēkiem, ko sastopam savā ceļā



	Bezmaksas informatīvais tālrunis 8000 53 33
	SIA "Linus Medical", K.Valdemāra iela 33A-14A, Rīga, LV-1010 PR. – CT. no 9:00 līdz 17:00, PK. no 9:00 līdz 16:00
	www.stomas.lv ; www.linusmedical.com ; www.bruces.lv ; www.glikometrs.lv