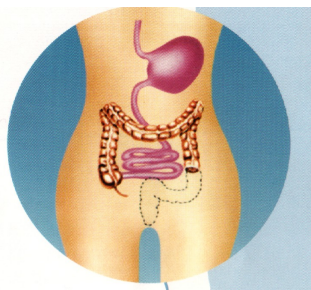
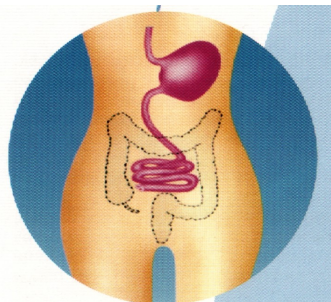


**coecostomii** – vývod na přechodu tenkého a tlustého střeva, **transversostomii** – vývod na příčném tračníku, **sigmoideostomii** – vývod na esovitě kličce tlustého střeva.



### Ileostomie:

vývod tenkého střeva při odstranění poškozeného tlustého střeva. Stomie se většinou zakládá jako důsledek onemocnění sestupné části tlustého střeva nebo konečníku (záněty, nádory, výchlipky- divertikly tlustého střeva).



INFO-PLO-NTR-035-00

# Dietní režim pro pacienty se stomií

## Dietní rady

### Doporučujeme

- ✓ Podzemní voda, kvalitní ovocné mošty, zředěné ovocné sirupy, ovocné a zeleninové šťávy, občas dle snášenlivosti káva, kakao, pivo, červené víno
- ✓ **Polévky- obilninové, rýžové, krupicové, masové vývary s kapáním, bramborové, zeleninové**
- ✓ Masa- hovězí, telecí, vepřové, drůbež, šunka, drůbeží salámy
- ✓ **Omáčky-masová, bešamelová, rajská, koprová, svičková**
- ✓ Vejce-naměkko i natvrdo, omeleta smažená
- ✓ **Mléko-sušené sojové mléko- má čtyřikrát více vápníku než kravské**
- ✓ Jogurty-jíst pravidelně pro udržení střevního prostředí
- ✓ **Mléčné výrobky- tvaroh, žervé, tavené sýry do 30%t v suš.**
- ✓ Tuky- máslo, olivový olej
- ✓ **Pečivo- bílé pečivo, veka, starší chléb**
- ✓ Moučníky – piškotová roláda s džemem, bílkový chlebiček, sněhové pečivo
- ✓ **Příkrmy – těstoviny, houskové knedlíky, brambory, rýže**
- ✓ Ryby – filé pečené, grilované, okoun, pstruh
- ✓ **Zelenina – mrkev, hlávkový salát, loupaná rajčata nebo šťáva z nich, mladá zelenina, vařená strouhaná a lisovaná**
- ✓ Ovoce – pyré, loupané kompotované ovoce, lisované ovoce a šťávy, dobře vyzrálé banány
- ✓ **Sladidla – cukr, glukopur, med**
- ✓ Koření – bylinné koření, pažitka, kopr, sladká paprika, majoránka, opatrněji – tymián, pepř, nové koření, bobkový list

Potravinu tepelně upravujeme vařením, dušením pečením do měkka bez kůrek.

### Nedoporučujeme

- ✗ Všechny nápoje, které obsahují více než 0,75 objemových procent etanolu – alkoholické nápoje
- ✗ **Luštěninové, dršťkové, gulášové, zelné, v sáčcích, ze sušené zeleniny**
- ✗ Husa kachna, tučná, uzená masa, tlačěnka, jelita, jitrnice, vnitřnosti, konzervy
- ✗ **Syrové mléko je nutné vyzkoušet**
- ✗ **Tvrdé sýry, uzené pikantní a tučné sýry ( 45% tuku )**
- ✗ Sádlo, škvarky, slanina, přepalované tuky
- ✗ **Celozrnný chléb a pečivo, topinky**
- ✗ Tučná kynutá těsta a koblihy
- ✗ **Kynuté knedlíky, smažené brambory, hranolky**
- ✗ Tučné ryby, konzervované v omáčce, tuňák, makrela, sardinky
- ✗ **Kapusta, zelí, květák, česnek, cibule, ředkev, fazolka, kedlubny, salátové okurky, houby, paprika, luštěniny**
- ✗ Švestky, třešně, hrušky, ryngle, rybíz, angrešt, fíky, sušené
- ✗ ovoce, mandle a ořechy
- ✗ **Pozor na nadváhu!**
- ✗ Hořčice, ocet, kari, pálivá paprika, sójová omáčka, maggi, nakládané okurky, olivy

#### Vypracovaly:

Lenka Müllerová  
Irena Dvořáková

## Rady pro nové stomiky

Neexistuje odpověď na otázku: „Proč zrovna já?“ Jste naživu! Budete necítit silnější, až se zotavíte po operaci. Dopřejte si čas na přizpůsobení se tělesným změnám a na adaptaci na atonii.

**Jak se oblékat:** noste raději volnější oděv, později sami zjistíte, že díky diskrétnímu provedení podložek a sáčků můžete nosit stejné oblečení jako před operací.

**Tělesný pohyb:** můžete cvičit a aktivně se pohybovat jako před operací, vyvarujte se sportům jako je box, zápas, bojové sporty, posilování a nadměrné namáhání břišní stěny

**Cestování:** stomie není překážkou cestování! Vezměte s sebou dostatečné množství sáčků a podložek, počítejte s větší potřebou, přibalte čistící a ochranné prostředky. V mnoha zemích je možné v případě potřeby stomické potřeby zakoupit.

**Mohu se koupat se atonií?** Můžete se mýt, sprchovat, koupat ve vaně se sáčkem i bez něj, koupat se ve volné přírodě ve sladké i slané vodě

**Intimní život:** je mimořádně důležité, abyste Vy i Váš partner překonali všechny představy o neslučitelnosti stomie a intimního života. Stydíte se nebo se cítíte rozpačitě, přestože Váš partner stomii akceptuje a snaží se, abyste na ni zapoměli. Před pohlavním stykem se doporučuje vyměnit sáček za rozměrově menší nebo použít speciální krycí sáček, případně změnit intimní polohu.

**Až získáte potřebné zkušenosti, budete mít řadu příležitostí pomoci dalším. Vzpomeňte si na vlastní zkušenosti, strach z neznámého a bezmocnost, dokud jste nepotkali další, kteří jdou stejnou cestou jako vy**

## Účinek potravin

<b>Nadýmavý účinek</b>	Luštěniny, čerstvý chléb a pečivo, zelí, květák, vejce, pivo, cibule, šumivé nápoje s obsahem oxidu uhličitého
<b>Proti nadýmání</b>	Jogurt, brusinky, rýže, černý čaj
<b>Zápach podporuje</b>	Chřest, houby, luštěniny, vejce, ryby, cibule, zelí, česnek, květák, ostrá koření a některé druhy sýrů
<b>Zápach tlumí</b>	Jogurt, petržel, šťáva z brusinek, brusinky
<b>Projímavě působí</b>	Káva, alkohol, cukr, švestky, hrušky, fíky, kysané zelí, kapusta, luštěniny, mléko, masové vývary, šumivé nápoje a sladkosti
<b>Průjem tlumí</b>	Čokoláda, bílý chléb, rýže, banány, strouhané jablko, brambory, vývar z rýže a mrkve, je důležité doplňovat tekutiny a soli
<b>Zácpa</b>	Prospěje sklenice čerstvé pomerančové šťávy nebo vlažné vody ráno před jídlem
<b>Břišní koliku mohou způsobit</b>	Ořechy, luštěniny, hlávkové zelí, kapusta, cibule, houby, křížaly, kukuřice

## Zásady výživy

Dieta má být chutná, pokrmy raději jednoduché, ne příliš tučné ani sladké. Důležitý je přísun vitamínů nejlépe přírodních z ovoce, minerálů a sůl by neměla klesat pod 6-9mg/den

Dostatek tekutin 2 – 2,5l/den, je vhodné pít odděleně od konzumace tuhé stravy. Potravu přijímat častěji, pravidelně a v menších dávkách, hladovění střevo nezklidňuje, ale naopak podněcuje k tvorbě plynů. Vydatné má být ranní jídlo a zejména polední, večere by měla být lehčí a delší dobu před spaním. K dobré funkci ilea přispívá duševní klid a přiměřený pohyb na čerstvém vzduchu

Snášlivost je velmi individuální, vyhýbat se těm pokrmům, které způsobují opakované potíže.