

# Maitinimasis turint stomą

Stoma vadinama chirurginiu būdu pilvo sienoje suformuota dirbtinė išangė (išeinamoji anga). Operacijos metu plonoji ar storoji (priklausomai nuo ligos) žarna perkerpama, jos kraštai prisiūnami prie pilvo sienos paviršiaus taip, kad žarnos spindis atsivertų į išorę. Po šios operacijos žmogus tuštinasi nebe per natūralią išangę (išeinamąją angą), bet per stomą į specialų prie pilvo sienos priklijuojamą išmatų surinktuvą. Stoma reikalinga tada, kai natūralų tuštinimąsi sutrikdo žarnoje susidariusi kliūtis, pvz., navikas, arba kai yra pašalinta visa tiesioji žarna. Per stomą išsiskiriantis žarnų turinys skiriasi priklausomai nuo to, kurios žarnos stoma atlikta. Ileostomos (plonosios žarnos stomos) turinys yra skystas, jame gausu fermentų. Kolostomos (storosios žarnos stomos) turinys standus, panašus į natūralias išmatas,



 VILNIAUS UNIVERSITETO  
ONKOLOGIJOS INSTITUTAS



## Pagrindiniai maitinimosi principai turint ileostomą ir kolostomą

- Tuoj po operacijos pacientui skiriami tik skysčiai, o būklei gerėjant – pusterštis švelnus maistas. Laipsniškai pereinama prie dietos, kurioje mažai skaidulinių medžiagų.
- Po 2–4 mėn., atsizvelgiant į savijautą, dieta laipsniškai papildoma naujais produktais, tarp jų ir skaidulingu maistu. Rekomenduojama kas tris dienas racioną papildyti vis nauju maisto produktu ir stebėti, kaip šis produktas toleruojamas. Esant netoleravimui (pajutus pilvo pūtimą, pykinimą, sunkumą ar kt.), šio produkto reiktų vengti. Pavyzdžiui, labai dažnas reiškinys yra pieno baltymo (laktosės) netoleravimas. Jei suvalgius pieno produktų pučia vidurius, kaupiasi dujos, viduriuojama, vadinasi, pieno reiktų atsisakyti. Paprastai dažniausiai netoleruojamas saldus pienas, o suvalgius rūgščių pieno produktų (jogurto, rūgusio pieno, varškės gaminių) jaučiamasi gerai, todėl šių produktų atsisakyti nereikia.
- Laikui bėgant tolerancija maistui gali keistis, todėl po kelių mėnesių rekomenduojama tą ar kitą produktą pabandyti vėl. Reikia turėti kantrybės pasirinkti mitybai tinkamus produktus – vieno recepto nėra, nes vieniems tinka vienas, kitiems kitoks maistas.
- Maitintis rekomenduojama reguliariai, mažesnėmis porcijomis, bet dažniau, pvz., šešis kartus per dieną. Rekomenduojama, kad tarpai tarp valgymų būtų vienodi. Maitinimosi tvarkos nepatariama sutrikdyti, nes tai daro įtaką išmatų konsistencijai ir dujų susidarymui žarnyne. Po kelių mėnesių tvarkingo maitinimosi išmatų konsistencija sutirštėja, keičiasi jų kiekis ir tuštinimūsi skaičius.
- Valgyti patariama įvairų toleruojamą visų grupių maistą. Taip organizmas gaus būtinų maisto medžiagų, vitaminų, mineralų, pakankamai kalorijų. Jeigu tam tikros grupės maistas, pavyzdžiui, vaisiai, daržovės ar mėsa, nėra toleruojamas (savijauta pavalgius bloga), kurį laiką gali tekti vartoti maisto papildus ar vitaminus.

## Rekomenduojama:

- valgyti reguliariai, neskubant, labai gerai sukramtyti maistą
- valgyti dažnai, nedidelėmis porcijomis
- nepraleisti numatytų maitinimų – tuščios žarnos gamina dujas
- valgyti virtą ar troškintą maistą
- papildant maisto racioną nauju produktu, jo iš pradžių dėti nedaug, valgyti su kitu maistu
- išgerti ne mažiau kaip 6–8 stiklines skysčių per dieną, gerti tarpuose tarp maitinimų
- vartoti maisto produktų, padedančių reguliuoti išmatų kvapą – šviežių petražolių, pasukų, spanguolių, apelsinų, pomidorų sulčių, jogurtų

## Rekomenduojama vengti:

- daug skaidulų turinčio maisto – šviežių daržovių ir vaisių (kopūstų, obuolių, slyvų, rabarbarų) kruopų (perlinių, kvietinių, miežinių), makaronų, rupios duonos – šie produktai laisvina vidurius
- pieno ir jo gaminių, jei netoleruojama laktosės turinčių produktų
- produktų, galinčių užkimšti stomą – riešutų, nemaltų grūdų ir maisto gaminių su jais, kokosų, pupų, žalių vaisių ir daržovių, turinčių kietą žievelę ir kt.
- produktų, skatinančių dujų susidarymą – vaisių (žalių obuolių, kriaušių, slyvų, vynuogių), daržovių (pupelių, žirnių, lęšių, kukurūzų, svogūnų, ridikėlių ir kt.)
- produktų ir gėrimų, kurie intensyvina išmatų kvapą – pupelių, svogūnų, baltaagūžių kopūstų, raudonųjų burokėlių, Briuselio kopūstų, ridikėlių, česnako; žuvies, kiaušinių; alkoholio, ypač alaus
- riebaus, aštraus, sūraus maisto; keptų, rūkytų produktų

## Rekomenduojamų ir vengtinų maisto produktų lentelė

Produktai	Vengtini	Rekomenduojami
<b>Duonos ir pyrago gaminiai, grūdai</b>	Nemalti grūdai, rupių miltų kepiniai, javainiai, apibarstyti sėklomis duonos gaminiai, duona su riešutais ir džiovintais vaisiais	Džiūvėsėliai, balta duona, batonas (geriau padžiovintas), sausainiai
<b>Kruopų ir makaronų gaminiai</b>	Kvietinių, miežinių, perlinių kruopų patiekalai	Grikių, avižinių dribsnių, ryžių kruopų, makaronų (spagečių, vermišelių) patiekalai
<b>Mėsa, žuvis</b>	Riebios, keptos, sūdytos, rūkytos mėsos, žuvies gaminiai ir patiekalai Patiekalai iš galvijų, naminių paukščių vidaus organų (kepenų, širdžių, inkstų ir kt.), paukštienos ir žuvies odelės	Liesos mėsos (jautienos, paukštienos, triušienos kiaulienos, veršienos) ir žuvies patiekalai Paukštiena be odelės
<b>Sriubos</b>	Sriubos iš vengtinų maisto produktų	Trintos, pieniškos, skaidrios kruopų (manų, ryžių, grikių, avižinių), daržovių (morkų, bulvių, burokėlių ir kt.) sriubos. Gali būti pagardintos grietinėle, aliejumi
<b>Pienas ir jo produktai</b>	Pienas, jei blogai toleruojamas	Rūgštūs pieno produktai (vartoti atsargiai); gaminiai iš pieno produktų, sūris
<b>Kiaušiniai</b>	Kepti	Virti, omletas

Produktai	Vengtini	Rekomenduojami
<b>Riebalai</b>	Gyvuliniai riebalai, daug kartų kepti naudotas aliejus	Augaliniai riebalai – alyvuogių, linų sėmenų, saulėgražų, rapsų aliejus; sviestas ir margarinas (vartoti saikingai)
<b>Daržovės</b>	Turinčios kietą luobelę, skatinančios dujų susidarymą: pupos, ridikai, žirniai, brokoliai, kopūstai, svogūnai, česnakai, pomidorai	Morkos, bulvės, burokėliai, cukinijos, aguročiai ir kt., šių daržovių troškiniai
<b>Vaisiai</b>	Žali ir konservuoti vaisiai bei uogos su luobele ir sėklomis Džiovinti vaisiai: razinos, figos, datulės Vaisiai, didinantys dujų kiekį žarnose: žali obuoliai, vynuogės, avokadai, kriaušės, slyvos	Visi saldūs be odelės vaisiai (bananai ir kt.); kepti ir virti vaisiai (obuoliai, kriaušės ir kt.)
<b>Gėrimai</b>	Kava, alkoholis, gazuoti gėrimai	Kisieliai iš vaisių, uogų, saldžios uogų ir vaisių sultys, per pusę skiestos vandeniu. Arbata, negazuoti gėrimai
<b>Prieskoniai</b>	Aštrūs, suteikiantys sūrumo	Petražolės ir kiti lapiniai prieskoniai, nesuteikiantys aštraus ir sūraus skonio patiekalui
<b>Kiti</b>	Riešutai, sėklos (moliūgų, saulėgražų ir kt.), džiovinti vaisiai, šokoladas	Želė, džemai, uogienės, medus, cukrus, karamelė, pyragaičiai (vartoti saikingai)

## Žarnyno ir stomos veiklą įtakančių maisto produktų lentelė:

Dujų susidarymą skatinantys produktai	Pupos, sojų pupelės ir jų gaminiai, baltagūžiai kopūstai, žiediniai kopūstai, agurkai, svogūnai, ridikėliai, žirniai, lęšiai, kukurūzai, žali obuoliai, slyvos, kriaušės, vynuogės Pienas, pieno produktai Kramtomoji guma, alkoholis
Dujų kvapą intensyvinantys maisto produktai	Šparaginės pupelės, brokoliai, baltagūžiai kopūstai, česnakai, svogūnai Žuvis, kiaušiniai, aštrus sūris, riešutų sviestas
Išmatų kiekį didinantys produktai	Visi grūdai, sėlenos Švieži vaisiai, žalios daržovės Virti kopūstai Džiovintos slyvos, razinos, prieskoniai; Pienas
Maisto produktai, galintys užkimšti stomą	Obuoliai su žieve, šviežių baltagūžių kopūstų, salierų salotos, greipfrutai, apelsinai, ananasai, kiti vaisiai ir daržovės su kieta luobele Džiovinti vaisiai, razinos, figos, datulės; kukurūzų spragėsiai Grybai Nemalti grūdai, gaminiai iš jų, Riešutai, kokoso riešutai, sėklos
Išmatų spalvą keičiantys maisto produktai	Šparaginės pupelės, burokėliai, žemuogės, braškės, pomidorų padažas, maistiniai dažai
Išmatų kvapą reguliuojantys maisto produktai	Pasukos, jogurtas Spanguolių, apelsinų, pomidorų sultys Petražolės

## Pavyzdinis valgiaraštis prisitaikius prie įprastinio maisto

VALGYMAI IR PATIEKALŲ PAVADINIMAI	IŠEIGA (gramais)
<b>PUSRYČIAI</b> Tiršta grikių kruopų košė Žalia arbata Balta duona	287,904kcal 200g 200ml 40g
<b>PRIEŠPIEČIAI</b> Apelsinų sultys Sausainiai	257,600kcal 200ml 40g
<b>PIETŪS</b> Bulvienė su makaronais Vištienos maltinis Ryžių kruopų košė Šutintos morkos Balta duona Kmynų arbata	706,705kcal 250g 100g 150g 50g 40g 200ml
<b>PAVAKARIAI</b> Ryžių salotos su krabų lazdelėmis Balta duona Arbata	221,518kcal 60g 40g 200ml
<b>VAKARIENĖ</b> Garuose ruoštas omletas Balta duona Čiobrelių arbata	271,239kcal 115g 40g 200ml
<b>PRIEŠNAKČIAI</b> Džiūvėsiai Arbatos antpilas	140kcal 40g 50ml

Iš viso – 2384,766kcal, baltymų – 90,912g, riebalų – 50,401g, angliavandenių – 289,854g

- Norintieji gauti daugiau informacijos gali kreiptis į
- VUOI gydytoją dietologę ar dietistę
- tel. 8 (5) 2786731 (639 kabinetas) arba į
- VUOI Vėžio informacijos centrą
- tel. 8(5)2786802, el. paštu cancer@vuoi.lt
- Parengė: gydytoja dietologė dr. L.Jasevičienė,
- dietistė V. Juozeliūnaitė
- Vilniaus universiteto Onkologijos institutas (VUOI)