



Toitumine ja stoom

Tasakaaluka toitumise tähtsusest



Miks ma pean hästi toituma?

Pärast stoomioperatsiooni võite arvata, et peate teistmoodi sööma. Kuigi teie toitumiskava järgimine on väga oluline, eriti operatsioonijärgse perioodi alguses, aja jooksul on tavaliselt võimalik ettevaatlikult liikuda mitmekesise, tasakaalustatud toitumise suunas ilma piiranguteta.

Tasakaalustatud toitumine tähendab, et süüa kõiki toiduaineid õiges vahekorras ja midagi ei pea olema keelatud, kui teil ei ole konkreetset talumatust. Tarbitud toidust ja jookidest saavad kõigi teie keha rakkude ehituskivid. Seepärast on tervislik toitumine hea tervise jaoks hädavajalik.

Kui teie keha ei saa õiges koguses toitaineid, võib see viia teatud terviseprobleemideni, sealhulgas alatoitluseni, kui keha ei saa piisavalt toitaineid, ja ületoitluseni, kui keha saab rohkem, kui ta vajab.

TÄHELEPANU: Üaltoodud soovitused on koostatud kolostoomiaga patsientidele; toitumissoovitused uro-/ileostoomiaga patsientidele on väga erinevad ja rangelt individuaalsed, sõltuvalt allesjäänud soolestiku pikkusest, mistõttu on vaja järgida oma gastroenteroloogi või stoomiaraviõe juhiseid.





Tervislike toitumisharjumuste omandamisel ja toitumishäirete ennetamisel on nii palju positiivset mõju:

- Tasakaalustatud ja mitmekülgne toitumine annab kõik vajalikud toitained, vitamiinid ja mineraalid, mis on vajalikud hea füüsilise ja vaimse tervise säilitamiseks.
- Füüsiline aktiivsus aitab säilitada tervislikku kehakaalu - ülekaalulisus võib raskendada peristomaalse naha hooldamist, kuna voldid ja kortsud võivad mõjutada teie alusplaadi haardumist, mis võib põhjustada lekkeid ja valulikkust.
- Terve soolestik on immuunsüsteemi toimimiseks hädavajalik.
- Mõnede haiguste ja haiguste tekkimise riski saab vähendada



Mis on toitained?

Toitained on keemilised ühendid, mida organism vajab, et ta saaks korralikult toimida, kasvada ja tervena püsida. Kuna keha ei suuda toitaineid kas ise toota või ei suuda neid piisavalt toota, peavad need tulema toidust, mida te sööte.

Toitaineid on kahte liiki. makrotoitained ja mikrotoitained.

MAKROTOITAINED

Need annavad kaloreid. Need võivad olla kategoriseeritud järgmiselt:



Süsivesikud

Süsivesikuid sisaldavate toiduainete hulka kuuluvad täisteratooted, oad, läätsed, puuviljad, tärkliserikkad köögiviljad, piimatooted ja lihtsad suhkrud, nagu mesi, vahtrasiirup jne. Tasakaalustatud toit sisaldab nii lihtsaid kui ka keerulisi süsivesikuid. Kolostoomiaga inimestel võib mõnede konkreetsete toiduainete tarbimine põhjustada suuremat väljavoolu (nt kõrge kiudainesisaldusega toiduainete, sh puu- ja köögiviljade ning kaunviljade tarbimine; alkohol ja puuviljamahlad), suuremat gaasitootmist (nt kaunviljad, kapsas, küüslauk, sibul, piimatooted) ja/või lõhna (küüslauk, sibul, porrulauk).¹ Kui teil on laktoositalumatus, võite valida laktoosivabad piimatooted või taimsed tooted, nagu soja, kaer, riis jne, kuid valige need, mis on kaltsiumiga rikastatud. Laktoosivabad piimatooted on kergesti seeditavad ning nende maitse ja toitaainesisaldus on sarnane piimatoodetega.



Proteiinid

Üldiselt on parima kvaliteetse toitumise valguallikad lahja liha, munad, kala, piimatooted ja ka oad, mõned täisteraviljad, pähklid ja seemned.

Pähklid võivad põhjustada stoomi ummistumist, seega tuleks neid süüa ettevaatlikult.

Samuti, piima ja munade tarbimine võib halvendada lõhnade tekkimise võimalust mõnedel inimestel. Kui te ei saa piisavalt valku oma toiduga, rääkige oma stoomiõega või arstiga, et võtta toidulisandit. Need on saadaval erineval kujul.



Rasvad

Tasakaalustatud toitumine peaks sisaldama väikeses kogus rasva. Lisaks sellele, et rasv on oluline rasvhapete allikas, mida organism ei suuda ise toota, aitab rasv organismi **absorbeerida vitamiine A, D ja E**. Tervislikke küllastumata rasvu sisaldavate toiduainete hulka kuuluvad oliivid, kala, avokaado, seemned, samuti köögiviljast valmistatud võided ning oliiviõli, rapsiõli ja sojaõli. Stoomiaga inimesed peaksid neid siiski ettevaatlikult sööma, et vältida ummistusi.



NIPP: Kui soovite oma menüüsse lisada kaunvilju, võite alustada punaste läätsedega. See läätseliik on pärast keetmist tänu kõva koore puudumisele peenema struktuuriga. Seda on lihtne segada ka suppi, mõnda püreesse või püreesse.



MIKROTOITAINED

Need on sama olulised kui makrotoitained, kuid on vajalikud väiksemas koguses. Need on liigitatud järgmistesse kategooriatesse:



Vitamiinid

Need on loodud taimede ja loomade poolt, mida me sööme. Nad aitavad **immuunsüsteemil** toimida. Neid on vaja ka energia ainevahetuseks ja vere hüübimise soodustamiseks.

Mineraalid

Neid leidub pinnases ja vees ning need on imenduvad taimede poolt või mida söövad loomad, mida me sööme edasi. Nad on võtmetähtsusega luude tervena hoidmiseks. Et saada kõige rohkem vitamiine ja mineraalaineid välja oma toidust, sööge selliseid toiduaineid nagu värvilised puuviljad ja köögivilju, teravilju, kaunvilju, lahja valku ja tervislikke rasvu. Kui te ei saa piisavalt neid toiduaineid, võib teil olla puudus vitamiinidest ja mineraalainetest ning võib-olla on vaja võtta toidulisandeid.



NIPP: Enne toidulisandite, sealhulgas probiootikumide võtmist peaksite alati järgima oma stoomi öe, arsti või toitumisharidustaja nõuandeid. Need on elusad mikroorganismid, mis arvatakse olevat tervisele kasulikud, sest taastavad soolestiku bakterite loomuliku tasakaalu. Neid nimetatakse ka "headeks" või "sõbralikeks" bakteriteks ja neid saab lisada oma toiduga, näiteks jogurtite ja jogurtijookidega.



Ärge unustage vett!

See on samuti oluline toitaine ja me ei saa ilma selleta elada. Vesi hoiab keha hüdraatsena ja täidab ka mitmeid olulisi funktsioone, sealhulgas:

- reguleerib kehatemperatuuri
- hoiab ära kõhukinnisuse- lahustab mineraalaineid ja muid toitaineid
- niisutab liigeseid ja muid kehakudesid- loputab välja jääkaineid, aitab vältida neerukivide teket.

Kas mu keha oskab toitaineid omastada ka siis, kui mulle on rajatud stoom?

Pärast stoomioperatsiooni võib teie keha toitainete imendumise viis muutuda. Enamik toitaineid seeditakse ja imendub peensooles. Kui teile on rajatud **ileostoom**, mille puhul osa peensoolest viiakse kõhust väljapoole, on teie organismil vähem võimalusi toidained omastada söögist ja joogist.

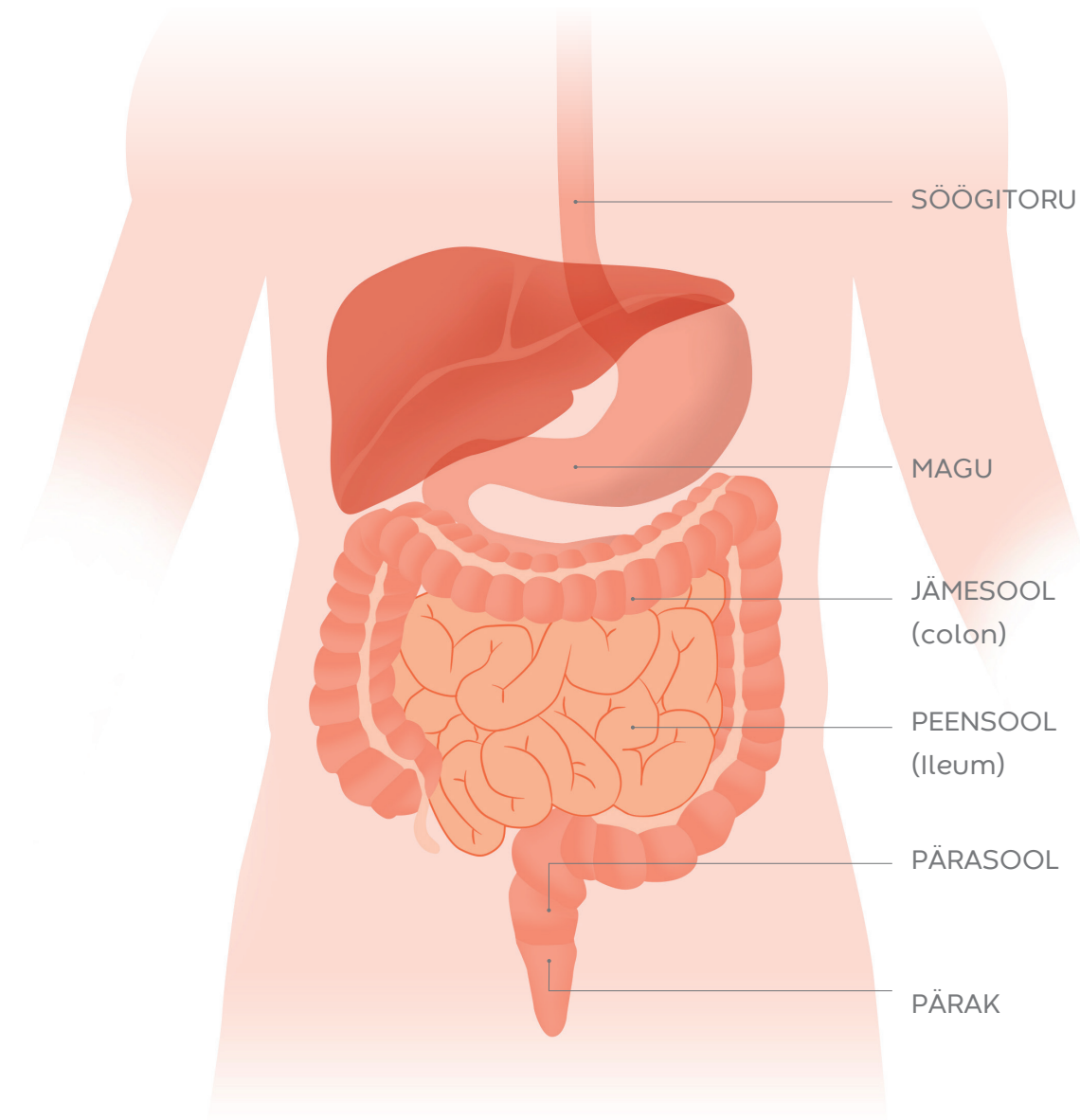
Teisalt on **kolostoomiaga** patsientidel vähem muret vedelike ja toitainete imendumise pärast, kuna suurem osa seedetraktist on jäetud paika.

Isegi vitamiinipreparaadid võivad läbida keha ilma imendumata, samuti sool ja kaalium. Teie stoomiõde või toitumisnõustaja võib teile soovitada süüa rohkem naatriumi sisaldavaid toiduaineid, näiteks söögile lisatud söögisoola, juustu, singi/suitsulihatooted ja kaaliumi sisaldavaid tooteid, näiteks banaane, tomateid ja piima.

Kui teil on ileostoom, on teie organismil ka vähem aega, et absorbeerida vedelikku sellest, mida te tarbite, et muuta väljavool tahkeks. See tähendab, et teie väljavool on konsistentselt vedel. Samuti on tavaline, et toodetakse rohkem gaasi.

Seedesüsteem

Kolostoomioperatsioon tehakse tavaliselt selleks, et võimaldada väljaheide mooduda haigestunud või kahjustatud jämesoole osast, mis on teie seedesüsteemi oluline osa.



Levinumad toitainete defitsiidid - mida märgata?

Stoomiga inimestel, eriti **ileostoomiga** inimestel, on oht kannatada toitumispuudulikkuse all. Selle põhjuseks on see, et osa soolestikust, mis mõnede vitamiinide ja mineraalainete suhtes, on eemaldatud.

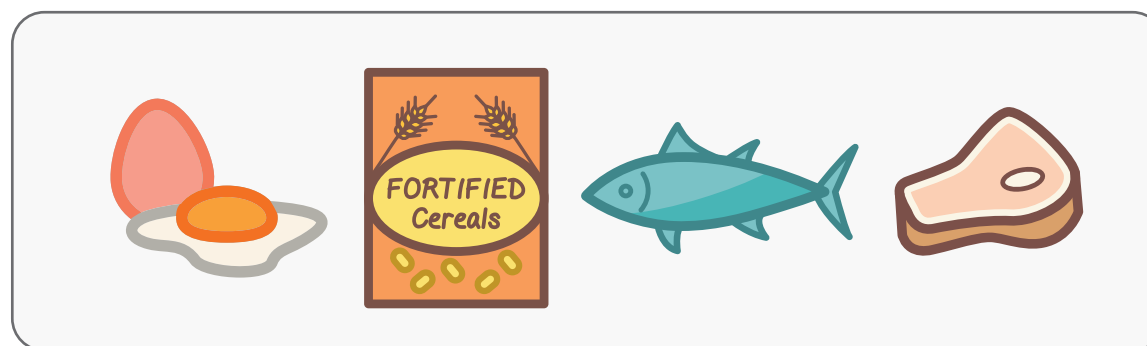
Hankige informatsiooni oma stoomiõelt või toitumisinõustajalt selle kohta, mida süüa ja milliseid toidulisandeid võite puuduste vältimiseks võtta. Kui te teate sümptomeid, aitab see teil tegutseda.





Suurimad B12-vitamiini allikad on liha, kala, munad ja piimatooted. Seda võib leida ka mõnedest rikastatud hommikusöögiviljadest, kuid kui te järgite taimetoidu- või vegantoitlust, peaksite toidulisandi võtmise kohta rääkima oma tervishoiutöötajaga.

B12-vitamiini sisaldav toit



Mõned sümptomid B12-vitamiini puudusest

- ✓ Väsimus
- ✓ Torked ja valud
- ✓ Tujumuutused
- ✓ Suu haavandid
- ✓ Nõrkustunne
- ✓ Kahvatu nahk
- ✓ Söögiisu puudumine

B12-vitamiini funktsioon



Aitab moodustada
punaseid
vereliblesid



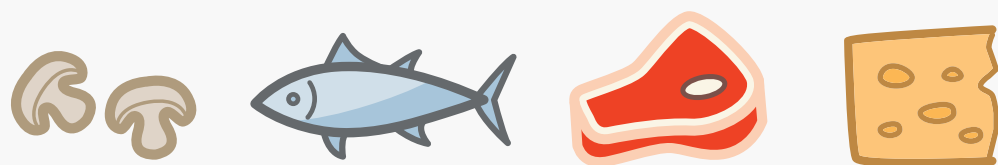
Aitab moodustada
geneetilist materjali
(DNA ja RNA)



Aitab kaasa aju ja
närvisüsteemi
normaalsele
talitusele



Toidud mis sisaldavad D-vitamiini



Rasvased kalad, nagu lõhe, sardiinid ja makrell, on suurepärased D-vitamiini allikad, samuti kõrgema rasvasisaldusega piimatooted.

Rääkige oma tervishoiutöötajaga toidulisanditest, kui te ei söö selliseid toiduaineid. Kui teil on stoom või kui te võtate teatud tüüpi ravimeid, võib teie organismil olla raskusi tablettide kujul olevate toidulisandite imendumisega. Teie stoomiõde või arst oskab teile öelda, millised toidulisandid on teie jaoks parimad, et aidata suurendada toitainete tarbimist.

Mõned D-vitamiini puuduse sümptomid

- ✓ Kondivalu
- ✓ Lihasvalu
- ✓ Nõrkus
- ✓ Depressioon

D-vitamiini funktsioon kehas



Aitab moodustuda ja hoida korras hambad ja lihased



Immuunsüsteem

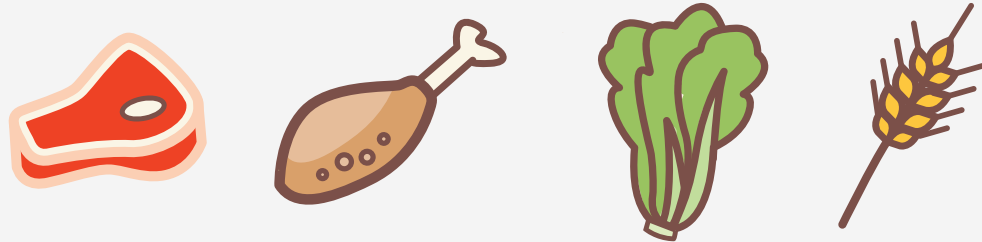


Aitab infovahetusel kaasa närvisüsteemis ja ajus

Raud



Toidud, mis sisaldavad rauda



Raud imendub kõige kergemini organismis, kui seda süüakse punase liha, näiteks veiseliha või kanamaksa kujul. Rauapreparaadi võtmise kohta tuleks rääkida oma tervishoiutöötajaga, kuid rauda leidub ka rikastatud hommikusöögiviljades, tumerohelistes lehtköögiviljades, nagu vesikress, ubades ja sojatoodes, nagu tofu, kuigi see on kehale raskemini omastatav.

Rauapuuduse tunnused

- ✓ Hingeldamine
- ✓ Väsimus
- ✓ Peavalu
- ✓ Külmad käed ja jalad
- ✓ Valulik keel
- ✓ Kahvatu nahk
- ✓ Nõrgad küüned
- ✓ Juuste hõrenemine

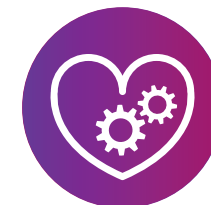
Raua funktsioon kehas



Energia



Hapniku transport

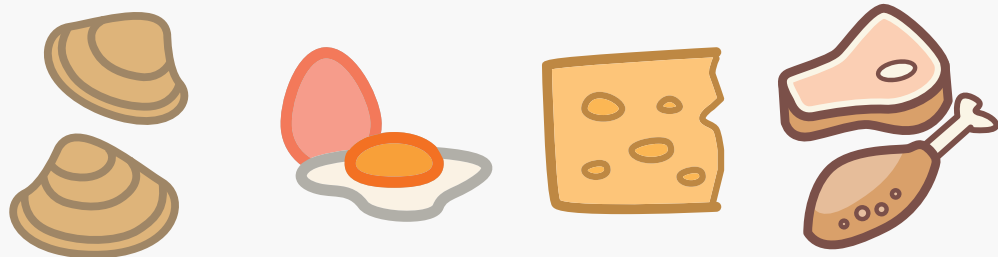


Normaalne kasvamine ja areng

Tsink



Toiduained, mis sisaldavad tsinki



Eriti palju tsinki sisaldavad austrid, kuid ka muud karbid, nagu krabid, krevetid ja rannakarbid, sisaldavad palju tsinki. Tsinki leidub ka punases lihas ja linnulihas, piimatoodetes ja munades. Pähklite söömine võib põhjustada ummistusi, seega tuleks neid tarbida ettevaatlikult, kuid ka männipähklid, India pähklid, maapähklid ja mandlid võivad suurendada tsingi tarbimist.

Keha ei salvesta tsinki, seega on oluline süüa iga päev piisavalt. Lihavalk aitab organismil seda omastada, seega võib taimetoitlastel ja veganitel olla puuduse oht. Tsinki võib saada ka toidulisandiga, kuid alati tuleks järgida tervishoiutöötaja nõuandeid.

Tsingipuuduse sümptomid

- ✓ Kaalukadu, isu puudus
- ✓ Juuste väljalangemine
- ✓ Maitsemeele ja lõhnade kadu
- ✓ Nõrk immuunsus ja tihedad külmetushaigused
- ✓ Kõhulahtisus
- ✓ Kurnatus

Tsingi roll organismis



Aitab moodustuda geneetilisel materjalil (DNA) ja geenide avaldumisel



Viljakus



Immuunsus



Nõuandeid

Igaüks, stoomiga või ilma, peaks sööma erinevaid toiduaineid õiges vahekorras, et vältida toitainete puudujääke ja säilitada head tervist.

Stoomipatsiendid peavad stoomi puhul:

- Sööge vähemalt viis portsjonit puu- ja köögivilju päevas (1 portsjon = 80 g värskeid/konserveeritud/külmutatud puuvilju või köögivilju, 30 g kuivatatud puuvilju või 150 ml klaasi puuviljamahla või smuutit Märkus: ileostoomiaga inimestele soovitatakse süüa puu- ja köögivilju, mida nad taluvad püreena.
- Lisage oma toiduvalikusse kiudainerikkaid toiduaineid, nagu kartul, leib, riis või makaronitooted.
- Lisage mõned piimatooteid või nende alternatiive, nagu laktoosivaba piim või sojajoogid.
- Sööge igapäevaselt valku, näiteks liha, kala, mune ja kaunvilju. Märkus: ileostoomiaga inimestele soovitatakse vältida kaunvilju.
- Veenduge, et rasvad, näiteks õlid ja määrded, on küllastumata ja neid tarbitakse väikestes kogustes.
- Jooge rohkesti, et säilitada vedelikku.

Esimene kord pärast stoomioperatsiooni on soovitatav kuivatatud puuvilju vees leotada, et need pehmeneksid.

Kui teil on muresid alatoitumise või toitumise pärast üldiselt, võtke ühendust oma **stoomiõe või dietoloogiga**, kes saab teile nõu anda, et aidata leida teile sobiv menüü.



- forever caring -

Pioneering trusted medical solutions to improve the lives we touch



Marieta Baliková

Toitumisterapeut

Käesoleva brošüüri sisu on koostatud toitumisinõustaja Marieta Baliková toetusel ja selle on läbi vaadanud. Marieta õppis Praha Kaarli Ülikooli esimeses ja kolmandas arstiteaduskonnas, spetsialiseerudes toitumisele ja rahvatervisele. Kuna Marieta töötas üle 36 aasta Tšehhi Vabariigi suurima haigla Motoli ülikoolihaigla toitumisterapeudina, on tal suur kogemus tihedas koostöös stoomipatsientidega. Ta osales 2008. aastal ka vahetusprogrammis St Jude'i haiglas Memphis, USA, saades seeläbi veelgi suuremaid teadmisi.