

STRAVOVÁNÍ DĚTSKÝCH STOMIKŮ

Bc. Jaroslava Fendrychová

Katedra pediatrie, IDV PZ Brno

Stravování je součástí péče o stomie a rodiče dítěte se mohou zpočátku cítit bezradní. V článku naleznou několik informací, které je třeba brát pouze jako radu, ne jako návod k sestavení jídelníčku. Dětský stomik si brzy zvykne na určité změny ve výživě a jeho organizmus se adaptuje na nové podmínky. Bude moci prožít plnohodnotné dětství bez velkých omezení.

Nedílnou součástí péče o stomie je stravování

Z hlediska stomie není nutno dodržovat speciální dietu, ale přizpůsobit stravu individuálním požadavkům dítěte. Protože každý reaguje na skladbu jídelníčku různě, je vhodné si jednotlivé potraviny a jejich působení vyzkoušet.

V tomto směru je třeba rodiče dítěte i dítě samotné informovat o účincích jednotlivých druhů jídla :

Projímavé účinky má: syrové ovoce, sušené švestky, švestkový nebo jablečný džus, špenát, kysané zelí, kapusta, pivo, káva, cukr, mléko, masový vývar, kořeněná jídla.

Průjem tlumí: svařené mléko, čokoláda, červené víno, bílý chléb, suchary, podmásli, těstoviny, vařená rýže, banány, mrkvový odvar.

Obstipční účinky má: luštěniny, vařená mrkev, kukuřice cukrová, černé pečivo, převařené mléko, čokoláda, brambory.

Protí zácpě působí: hlávkový salát, fazolové nebo bambusové výhonky, zelený hrášek, ovoce se semínky, syrové ovoce, zelný salát, ananas, rajčata, houby.

Zvýšenou plynatost působí: cibule, sušená fazole, ředkvička, okurky, melouny, pivo, vejce, šumivé nápoje, čerstvé pečivo, žvýkačka.

Plynatost redukuje: jogurt, brusinky.

Zvýšený zápach působí: sýry (přírodní, aromatické), vejce, ryby, cibule, zelí, česnek, kořeněné a tučné jídlo, květák, brokolice, chřest, ředkvičky, ryby, dary moře, hořčice.

Zápach redukuje: špenát, petržel, brusinky, jogurt.

Několik obecných rad

Vyhnete se žvýkačkám, nepijte brčkem, žvýkejte vždy jen se zavřenými ústy.

Důležitá je **pravidelnost** ve stravování. Omezením nebo vynecháním jídla se frekvence vyprazdňování neupraví, pouze se stane nepravidelnou a zvýší se plynatost.

Jídelníček by měl být **vyvážený**, obsahovat všechny složky – bílkoviny, cukry, tuky, minerály, stopové prvky – ovoce, zeleninu, obiloviny, maso, sýry (raději tavené), jogurty atd.

Jíst se má **pomalou** a všechna sousta **pečlivě rozkousat**. Zvýší se tím požití z jídla a sníží množství přijatého jídla. Dítě se bude cítit plné mnohem dříve a vyhne se bolestivým případům obstrukce. Po pečlivém rozkousání dojde také k lepšímu vstřebání a využití jednotlivých živin.

Dále je třeba **hodně pít**, nejméně 8 hrnků tekutin denně (2000 ml), u malých dětí i mezi jednotlivými jídly. U ileostomiků se doporučuje při pití něco zajíst.

Nové druhy potravy nebo jejich složky je třeba vyzkoušet v malých dávkách a postupně přidávat nebo ubírat podle snášenlivosti. Jestliže dítěti některý druh jídla nedělá dobře, neznamená to, že už ho nikdy nebude moci jíst. Za čas to zkusí znovu.

Je vhodné již v průběhu hospitalizace založit dítěti **záznam výživy**, abyste se vyhnuli jídlu a tekutinám, které již několikrát způsobily potíže.

Zpočátku je třeba se **vyhnout zelenině s vysokým obsahem vlákniny**, která by mohla být příčinou blokády střev. Celer (řapíkatý), pór, chřest, brokolice obsahují dlouhá vlákna, která mohou ve střevě vytvořit chuchvalec. Tomu se vyhnete tím, že tuto zeleninu pečlivě oloupete a tuhých vláken z povrchu se zbavíte. Vnitřní vlákna jsou již jemnější a i ta můžete upravit pečlivým nakrájením zeleniny na malé kousky.

Přírodní sýry jsou hůře stravitelné než sýry tavené, proto by se neměly jíst ve větším množství najednou. Totéž platí pro **tvrdé ořechy** (vlašské, liskové, mandle). Ty se musí hlavně pečlivě rozkousat a nemělo by se jich sníst více jak jedna hrst denně.

Čerstvé ovoce přirozeně zvyšuje aktivitu trávicího systému, na což je třeba myslet před plánovanou cestou nebo návštěvou. Oloupaná jablka, meruňky nebo broskve budou lépe stravitelné (zanechají méně zbytků) a šťáva z čerstvých pomerančů způsobí mnohem méně problémů než konzumace celých pomerančů.

Maso a drůbež obecně nepůsobí potíže, ale požívání příliš tučného masa není vhodné. Párky nebo vuřty by se měly raději oloupat a opět sníst jen limitované množství po malých dávkách a pečlivém rozkousání.

Vařená kukuřice (klas), popcorn, fazolové lusky, sušené ovoce také některým stomikům působí potíže. Lusky je třeba nakrájet na drobné kousky, samotné fazole budou stravitelnější. Někteří stomici si „oloupou“ i kukuřičné klasy tím, že je po uvaření seříznou ostrým nožem.

Koření a bublinkové nápoje urychlují tělesné funkce a zvyšují produkci plynů. Příliš mnoho bublinek může vyvolat bolestivé pálení žáhy, říhání a nadýmání. Bublinek v nápoji se zbavíte přidáním cukru, který vyvolá nejprve vypěnění. S tím je třeba počítat a neplnit sklenici úplně. Nebo prostě necháte sklenici s nápojem chvíli stát.

Průjem může být způsoben tím, co děti jedí, ale také rozrušením, virovou nebo bakteriální infekcí, po podávání některých léků, chemoterapii nebo radioterapii. Důležité je doplnit tekutiny, soli a glukózu, o které dítě přišlo, a tak se vyvarovat problémům. Nestačí-li k odstranění průjmu přizpůsobení stravy, lze jej zmírnit léky určenými ke zmenšení pohyblivosti střeva (dle ordinace lékaře).

Blokádu střeva si může dítě způsobit nerozkousanými ořechy, kukuřicí atd. Má-li sklon k zácpě, prospěje mu sklenka čerstvé pomerančové šťávy ráno před jídlem a hlavně pravidelný pitný režim. Důležité je pít při jídle, při pití mimo denní jídla je vhodné sníst zároveň něco menšího, aby se tekutina promíchala se stravou.

Urostomici by měli pít hodně, aby snížili možnost vzniku močových infekcí. Vhodné jsou ovocné šťávy, zejména brusinková, a voda. U urostomiků je důležité udržovat moč kyselou mezi pH 5,5–5,0, čímž se předchází vzniku bakteriálních infekcí a tvorbě alkalických krystalů. K udržení kyselé moči slouží i denní příjem vitamínu C – dávku však určí lékař.

Ileostomici musí také více pít, protože ztrácejí hodně tekutin a elektrolytů vyražením tlustého střeva z činnosti. Ledviny sice tuto ztrátu částečně kompenzují, ale nikdy tlusté střevo nenahradí. Elektrolyty jsou molekuly anorganických kyselin a udržují acidobazickou a vodní rovnováhu v těle. Nejdůležitější extracelulární iont sodík (Na, natrium) se podílí na udržení objemu tělesné tekutiny a má vliv na elektrické děje na buněčné membráně. Jeho nedostatek způsobuje ztrátu tekutin – dehydrataci, čímž dochází ke zpomalení tělesných pochodů, únavě, malátnosti, poruchám vědomí... Sodík je součástí kuchyňské soli a normálně jej při-

jímáme 3–4 gramy denně v potravě, jako doplnění ztrát močením a pocením. Ileostomici by měli tento příjem zdvojnásobit (1) a přijímat i ostatní ionty formou iontových nápojů, které jim doporučí lékař. Nadbytek sodíku ale zvyšuje krevní tlak, působí otoky a není vhodný u srdečních, jaterních a ledvinových onemocnění, proto by se s jeho příjmem mělo zacházet opatrně. Sodík je obsažen v masových bujonech, polévkách, slaných sušenkách, šunce, rajčatové nebo zeleninové šťávě, podmásli, sojové omáče.

Dalším důležitým iontem je draslík (K, kalium), který má vliv na elektrické děje na membránách buněk, zejména srdce, nervů a svalů. Jeho zvýšené nebo snížené množství může mít vážné důsledky především pro srdeční činnost. Je součástí většiny potravin a jeho větší množství je v meruňkách, ovocných šťávách, rajčatové šťávě nebo džusu, bramborách, banánech, dýních.

Jak jsem již napsala v úvodu, tolerance jednotlivých druhů jídla je individuální a to, co dítě nesnáší brzy po operaci, mu v pozdější době nemusí činit žádné potíže. Seznam doporučených druhů nepředkládám jako návrh k sestavení jídelníčku, pouze jako pomůcku při jeho úpravách. Dobrá výživa je základem pro zdravý vývoj, růst a vitalitu každého dítěte.

Literatura

1. Borwell B. Sestro, co mohu jíst? Stomasestra, spol. Bristol-Meyers Squibb, divize ConvaTec Medica Publishing and Cons 1999; 1: 8–11.
2. Hurd LB. Dietary guidelines for ileoanal pouch surgery. www.j-pouch.org/diet.html

3. Novák J, Zemanová J. Ošetřování stomií. Avicenum Praha 1987.
4. Tellerová O. Jak poradit stomikům k režimu stravování. Stomasestra 1999; 1: 12–13.
5. Zerhau P. Operační léčba dysfunkcí dolních močových cest. IDV PZ Brno 2000.

DOTAZNÍK PRO SESTRY

DOTAZNÍK PRO SESTRY

DOTAZNÍK PRO SESTRY

Rádi bychom na stránkách rubriky PRO SESTRY uveřejňovali více témat, která vzejdou přímo od Vás – sestřiček z ordinací praktického lékaře pro děti a dorost. Proto bychom chtěli prostřednictvím tohoto dotazníku poprosit o Vaše názory a náměty. Páli bychom si, aby se tato rubrika stala nápomocnou ve Vaší každodenní praxi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Návrhy témat, o kterých byste si rádi přečetli na těchto stránkách, je možno zaslat na adresu: Solen, s.r.o., Radošovec 672, 798 52 Konice, faxem na č. 0508/396 099, e-mailem: dokoupilova@solen.cz, či zavolat telefonicky na č. 0508/397 457.