

## ZAPARCIE

- Spożywaj dużo produktów bogatych w błonnik, owoców, warzyw i produktów pełnoziarnistych (np. płatków zbożowych).
- O ile Twój lekarz na to pozwoli pij 6-8 szklanek płynu dziennie.
- Skonsultuj z lekarzem zażycie środka przeczyszczającego w sytuacji, gdy zaparcie nie ustępuje.

## BIEGUNKA

- Włącz do diety produkty zagęszczające treść jelitową: budyń, ziemniaki, pieczywo, kompoty, makarony, pieczone jabłka, seler, ryż.
- Podczas biegunki ogranicz zielone warzywa i świeże owoce.

- Biegunka powoduje odwodnienie, dlatego pij dużo niegazowanej wody mineralnej. Unikaj natomiast napojów zawierających kofeinę, takich jak herbata czy kawa, które dodatkowo odwadniają organizm.
- Pij napoje dla sportowców, które pomogą uzupełnić braki sodu i potasu.
- Zastosuj worek otwarty umożliwiający stopniowe opróżnianie treści z worka podczas biegunki.
- Jeśli zauważysz u siebie więcej niż trzy luźne stolce pod rząd, powinieneś skontaktować się z lekarzem w celu ustalenia dalszego postępowania.
- Czasami przyczyną biegunki może być reakcja organizmu na określony pokarm, chorobę grypopodobną lub lek.



Jeśli ten temat Cię zainteresował i pojawiły się nowe pytania – możesz uzyskać więcej informacji dzwoniąc do naszego dietetyka pod numer bezpłatnej infolinii Coloplast **800 269 879**, od poniedziałku do piątku, w godz. 9.00-17.00 lub pisząc do nas na adres: [centrum.pacjenta@coloplast.com](mailto:centrum.pacjenta@coloplast.com)

W przypadku pytań, dotyczących pielęgnacji stomii, stosowania sprzętu stomijnego i jego dostępności skontaktuj się **Telefonicznym Centrum Pacjenta Coloplast** pod numerem **800 269 579** (numer bezpłatny).

Specjaliści **Telefonicznego Centrum Pacjenta Coloplast** pomagają w rozwiązywaniu problemów dotyczących życia ze stomią. Dostępni są od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 17.00. Proponują indywidualną pomoc Tobie i Twoim bliskim, dostarczają wszystkich potrzebnych informacji na temat produktów Coloplast, materiałów edukacyjnych, a także innych kwestii związanych z życiem ze stomią.

Po operacji wyłonienia stomii i powrocie do domu specjalista **Telefonicznego Centrum Pacjenta Coloplast** pomoże znaleźć dostawcę sprzętu medycznego w miejscu zamieszkania i doradzi jak właściwie używać sprzętu.

**PAMIĘTAJ:** Twoje ciało zmienia się z upływem czasu. Dzięki systematycznej ocenie kształtu ciała na powierzchni brzucha będziesz mógł upewnić się, czy stosowany przez Ciebie sprzęt jest właściwie dopasowany.

Wejdź na stronę internetową **[www.coloplast.pl](http://www.coloplast.pl)** i skorzystaj z narzędzia **BodyCheck** – odpowiedz na kilka prostych pytań i uzyskaj pomoc w doborze odpowiedniego dla Ciebie sprzętu stomijnego.

**Zalecenia i informacje przedstawione w naszych materiałach nie są poradami medycznymi. W celu uzyskania indywidualnej porady lekarskiej lub diagnozy skontaktuj się z lekarzem.**



# Biuletyn Care

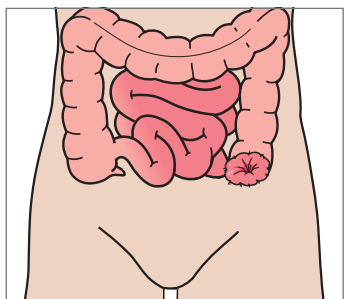
## Wskazówki dietetyczne dla osób z kolostomią





Podczas operacji wyłonienia kolostomii usunięto Ci część jelita grubego lub okrężnicy, co spowodowało skrócenie układu pokarmowego. Mimo to możesz jeść to, co dotychczas, chyba że stosowanie specjalnej diety jest konieczne z innych wskazań medycznych.

W zależności od tego, w której części jelita grubego została wyłoniona stomia, treść jelitowa może być bardziej płynna (początkowa część jelita) lub zwarta (końcowa część jelita). Aby uniknąć nieprzyjemnych objawów, jak zaparcia, biegunki, gazy, trzeba wiedzieć, co należy jeść i utrzymywać zbilansowaną dietę. Każda osoba z kolostomią powinna uważnie obserwować, jak organizm reaguje na dany produkt i odpowiednio modyfikować swoją dietę.



Kolostomia



## Wskazówki żywieniowe:

- Codziennie wypijaj minimum 2 l płynów. Najlepiej pić wodę lub sok owocowy.
- Codziennie jedz warzywa i owoce.
- Wybieraj produkty wysokobiałkowe, np. mleko i jogurty, mięso, ryby, jajka, ser.
- Przynajmniej połowa spożywanych produktów powinna zawierać węglowodany (jedz np. ziemniaki, chleb, makaron, ryż).
- Niektóre osoby z kolostomią źle tolerują pokarmy wysokotłuszczowe, takie jak: tłuste mleko, sery, serki, ciasta z kremem itd. W takich przypadkach należy ograniczyć ich spożywanie i zastąpić produktami odtłuszczonymi.



## Niepokojące objawy:

### GAZY

- Ograniczaj spożywanie produktów wywołujących gazy, takich jak: kapusta, szparagi, szpinak, ogórek, fasola, brukselka, cebula, czosnek, brokuły, kalafior, kukurydza, groszek, ostre przyprawy, piwo.
- Posiłki spożywaj regularnie 3-4 razy dziennie o stałych porach.
- Unikaj napojów gazowanych.
- Unikaj połykania powietrza podczas posiłku (ogranicz rozmowy i nie pij napojów przez słomkę).

- Wypij napar z mięty pieprzowej.
- Odpuszczaj gazy stosując worek otwarty oraz użyj dezodorantu w płynie Brava.

### NIEPRZYJEMNY ZAPACH

- Ograniczaj spożywanie produktów powodujących nieprzyjemny zapach treści jelitowej, takich jak: ryby, jaja, sery, czosnek, fasola, warzywa z rodziny kapustnych.
- Pij jogurty i maślankę.
- Zastosuj do worka stomijnego dezodorant w płynie Brava.