

KOLOSZTÓMA

(ANUS CONTRA NATURII)

Dr. Irina Mateieș



asociatiaalwe.ro

MI A KOLOSZTÓMA?

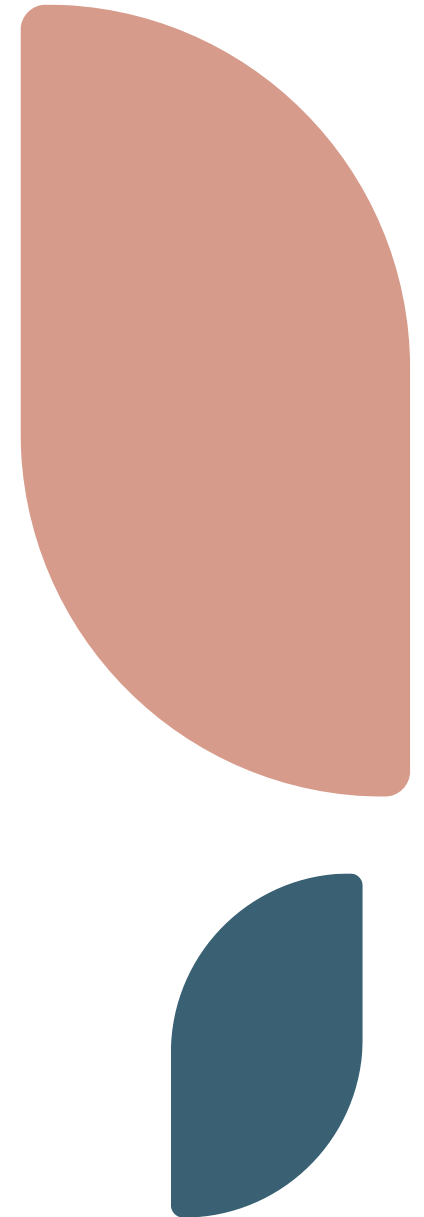
Mi a kolosztóma? A kolosztóma (régebbi elnevezése: anus contra naturii) egy nyílás a hasfalon, amelyet műtéti beavatkozás során kialakítanak ki, és amely a bélcsatorna egy részét vezeti ki. A kolonosztóma a vastagbélben kialakított nyílás. A vastagbél a nyílás segítségével a hasfal felszínére kerül.

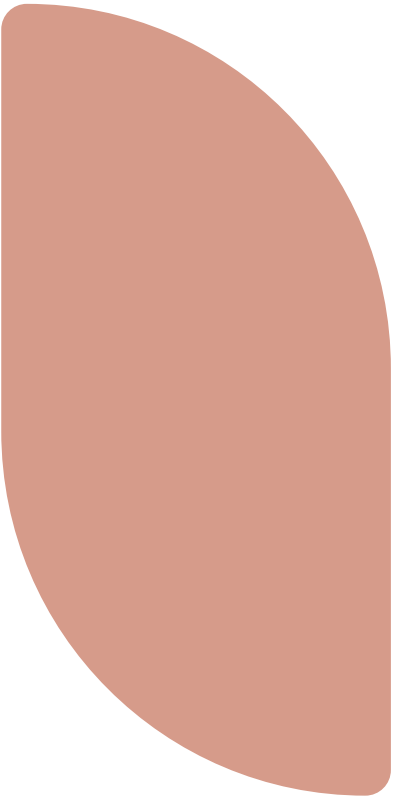
A kolosztóma lehet átmeneti vagy végleges. Az elvégzésének különböző okai lehetnek, például vastag- vagy végbélrák.

A széklet a kolosztómán, nem pedig a végbélben keresztül ürül, de a kolosztóma jelenléte nem változtat jelentősen a bélrendszer működésén. A legtöbb tápanyag a vékonybélben szívódik fel, nem pedig a vastagbélben. A vastagbélben főleg víz, nátrium és kálium szívódik fel.

A vastagbél három részből: a felszálló, a haránt és a leszálló vastagbélből áll. Ha a sztóma a leszálló vastagbél szintjén van, azaz a vastagbél végső részénél, akkor a széklet majdnem normál konszisztenciájú lesz és nem lesz nagyon irritáló.

Ha a sztómát a vastagbél minél kezdetibb szakaszában (felszálló vastagbél) alakítják ki, annál folyékonyabb és savasabb lehet a széklet (mivel itt még nem szívódott fel a víz és néhány emésztőenzim).





TÁPLÁLKOZÁS KOLOSZTÓMÁVAL

A kolosztómas műtét utáni első hetekben olyan étrendet kell követni, amely kevesebb rostot tartalmaz, mivel a bélrendszer még gyulladt. A gyulladás 6-8 héttel a műtét után csökken, és az étrendbe fokozatosan vissza lehet vezetni a különböző ételeket. Bármilyen új étel bevezetésekor kezdje kis mennyiséggel és naponta egyszerre csak egy új ételt próbáljon ki (mint amikor a csecsemőknél új ételeket vezetünk be).

Rendszeresen étkezzon. Lehet, hogy jobban érzi magát, ha nem 3 nagy étkezést fogyaszt, hanem több kisebb étkezést.

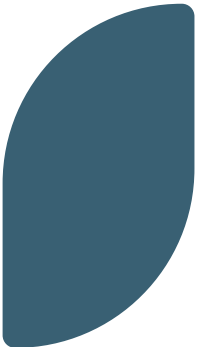
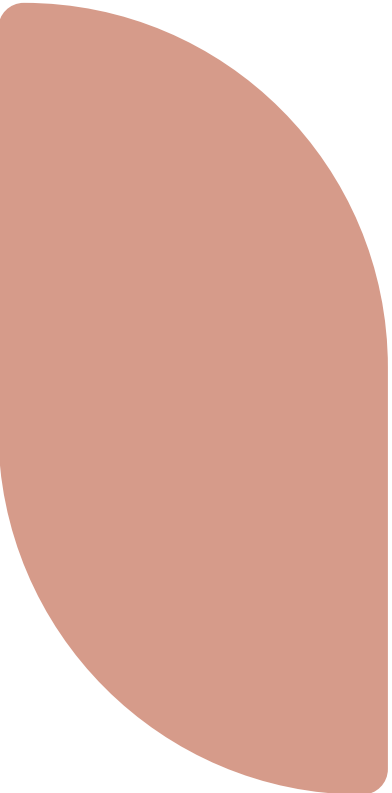
Egyes pácienseknél a kolosztóma műtét utáni első hónapban, bizonyos, korábban nem tapasztalt ételintolerancia jelentkezhet (például laktózintolerancia). Próbálja ki és figyelje meg, hogyan tolerálja. Ha hasmenés jelentkezik, ideiglenesen hagyja el a tejet az étrendjéből, majd később vezesse be újra (például próbálja újra egy hónappal később).



FONTOS A FOLYADÉKBEVITEL – 1,5 – 2 liter/nap

Az első 6-8 hétben kerülje azokat az ételeket, amelyek elzárhatják a kolosztómát!

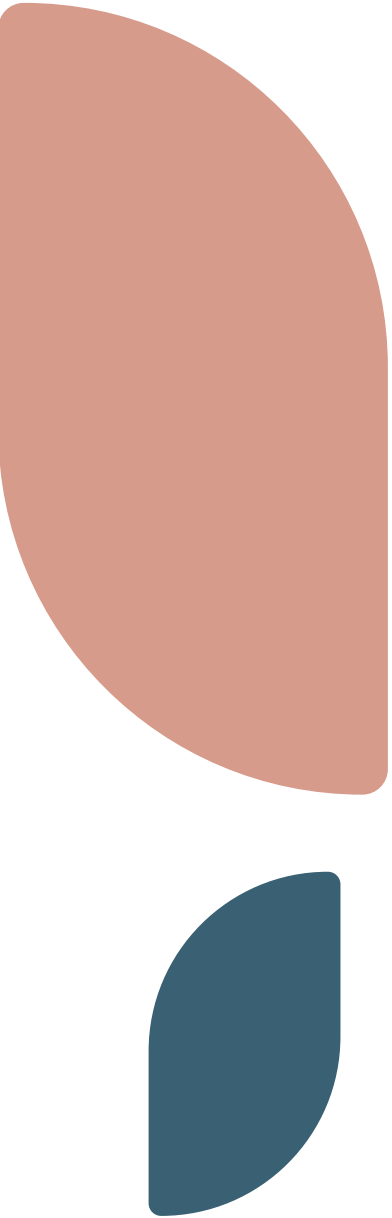
Az alábbiakban található egy lista az operáció után tiltott és megengedett ételekről vastag- vagy végbélrák esetén, ha önnél kolosztómát alakítottak ki.



Azok az ételek, amelyek elzárhatják a kolosztómát (rostos, kemény, magokat tartalmazó, sok gázt okozó ételek) és amelyeket kerülnie kell:

- alma- és körtehéj
- gyümölcsmagok
- friss káposzta
- zeller
- kukorica
- aszalt gyümölcsök
- narancs
- apró, nehezen rágható magok
- ananász
- pattogatott kukorica
- kókuszdió
- korpa
- gombák

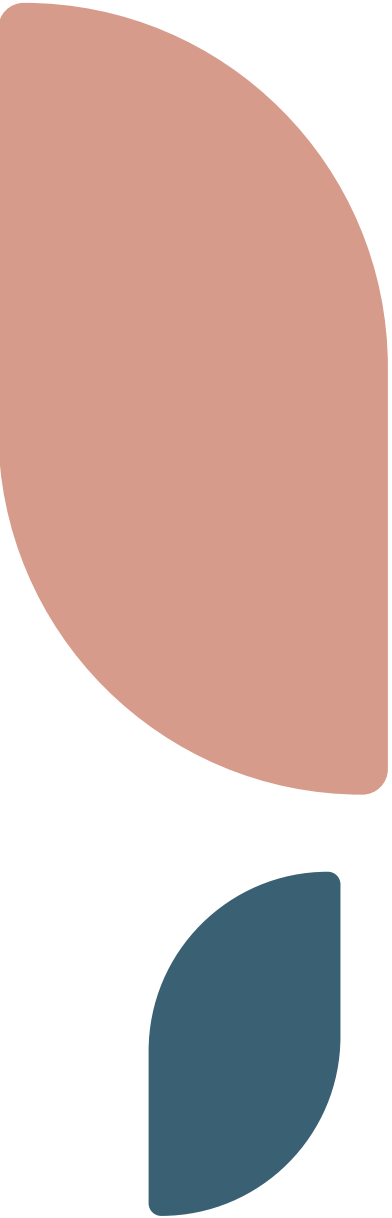
Szintén kerülje a teljes kiőrlésű gabonákat, az ezekből készült termékeket (ne fogyasszon fekete kenyeret, teljes kiőrlésű tésztaféléket vagy barna rizst). Ehelyett válasszon fehér kenyeret, fehér tésztaféléket és fehér rizst. Ne nyers, hanem főtt zöldségeket és gyümölcsöket válasszon.



A hasmenés 3 vagy ennél több vizes székletet jelent. Kerülje azokat az ételeket, amelyek a hasmenést és nagy mennyiségű székletet okoznak, például

- teljes kiőrlésű gabonafélék, korpa
- friss/főtt/savanyú káposzta, karfiol, brokkoli, répa
- friss gyümölcsök (ha hasmenése van, korlátozza a gyümölcsfogyasztást napi 1-2 darabra)
- tej, erjesztett tejtermékek
- aszalt gyümölcsök - szilva, mazsola, füge, datolya
- szilva-, meggy- és cseresznyelé vagy kompót
- friss zöldségek
- hüvelyesek – bab, borsó, lencse, csicseriborsó
- kávé és más koffeintartalmú termékek.

A nagyobb étkezések közötti hosszú időközök hasmenést és a gáztermelést okozhatnak. Ezért kisebb, gyakoribb étkezéseket vezessen be.



Ha sok gáz képződik a belekben

Kerülje azokat az ételeket és étkezési szokásokat, amelyek növelik a bélgázok mennyiségét, például:

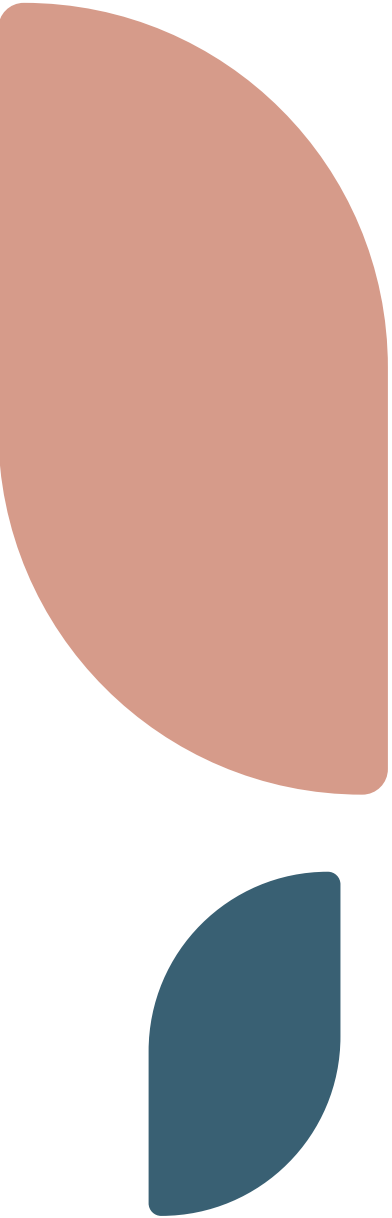
- rágógumi rágás
- szívószálon keresztüli italfogyasztás
- bab, borsó, lencse, csicseriborsó
- káposzta, karfiol, brokkoli, répa
- szénsavas italok
- tej
- retek
- hagyma
- dió

Ha székrekedése van

(a kolosztómás zsákban hetente kevesebb, mint háromszor előforduló vagy nagyon kemény széklet)

Olyan ételeket fogyaszthat, amelyek lazítják vagy gyakoribbá teszik a zsákba érkező székletet, például:

- főtt/friss gyümölcsök és zöldségek
- gyümölcs- és zöldséglevék
- joghurt, kefir, savanyú tej
- víz
- meleg italok
- kávé, kakaó, fekete/zöld/fehér tea.



Bizonyos ételek fogyasztásával csökkentheti a kellemetlen szagot a kolosztómás székletben:

- például áfonyalé
- Narancslé
- Paradicsomlé
- Joghurt
- petrezselyem

Bizonyos ételek fogyasztása nagyon kellemetlen szagot okozhat, például

- Brokkoli
- Bab
- Káposzta
- Hagyma
- fokhagyma
- Tojás
- bizonyos sajtfélék
- Mogyoróvaj
- hal

Ha nem biztos abban, hogy a kolosztómás széklet normális-e, konzultáljon orvosával.

Források

1. <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-colostomy>
2. <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/treatment-types/surgery/ostomies/colostomy.html>
3. <https://www.ostomy.org/ostomy-diet-guidelines-after-surgery/>

