

ILEOSZTÓMA

Dr. Irina Mateieș



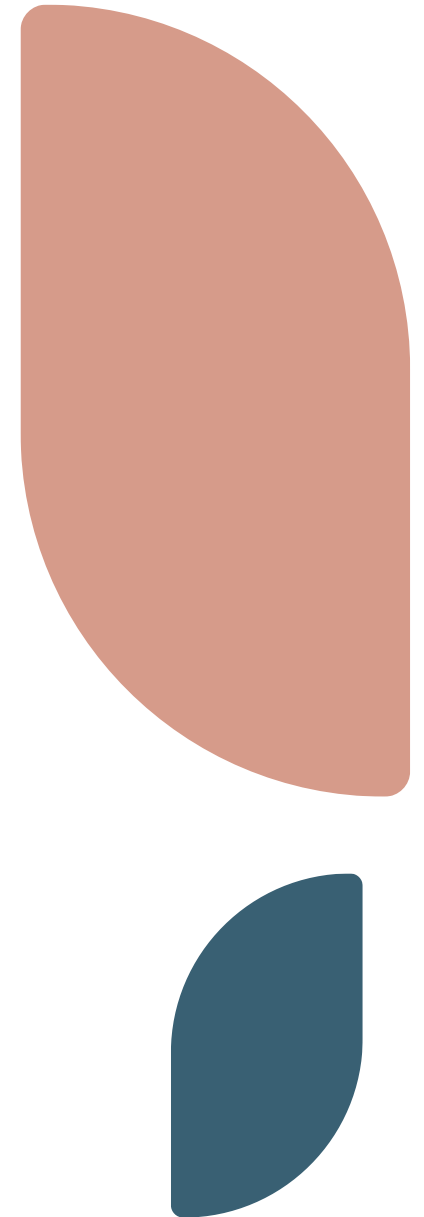
asociatia1we.ro

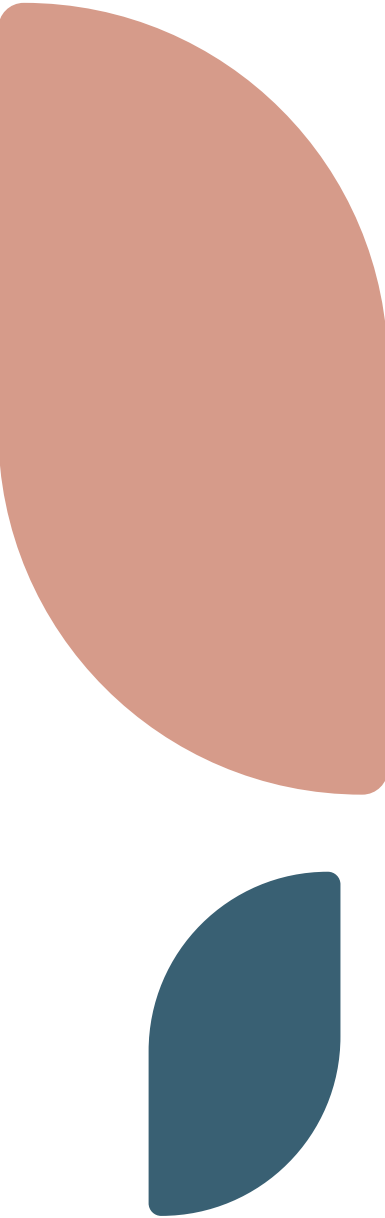
ILEOSZTÓMA

Bár gyakran összetévesztik a kolosztómával, nem ugyanaz. Az ileosztóma az emésztőcsatorna egy nyílása a hasfalon, melyet sebészeti beavatkozással hoznak létre a vékonybél (ileum) utolsó szakaszán. Anatómiailag az ileosztóma tehát a emésztőcsatorán magasabban helyezkedik el, mint a kolosztóma, mely a vastagbélben helyezkedik el.

Az ileosztóma lehet állandó vagy ideiglenes, és különböző okok, többek között vastag- vagy vékonybélrák miatt lehet rá szükség. Amikor a széklet az ileosztómán keresztül ürül, az azt jelenti, hogy a táplálék a vastagbélben zajló emésztési folyamatok hiányában távozik. Az emésztés eredményeként keletkező legtöbb tápanyag a vékonybélben szívódik fel. A vastagbélben már csak a víz, a nátrium és a kálium felszívódása folytatódik.

Fontos figyelmet fordítani a gyógyszerekre is. Számos gyógyszer úgy készül, hogy lassan oldódjon fel a emésztőrendszerben. Lehet, hogy az Ön esetében a gyógyszerek túl gyorsan kerülnek a gyűjtőzacskóba, ezért csökken a hatékonyságuk. Orvosait mindig tájékoztassa az ileosztómájáról és a szedendő gyógyszerekről. Nőbetegek esetén az esetlegesen szedett fogamzásgátló hatékonysága csökkenhet.





Az ileosztóma esetén figyelembe kell venni a következők táplálkozási javaslatokat:

A műtét után még néhány napig tarthat, amíg az ileosztóma működésbe lép.

Az ileosztóma kialakítása utáni első hetekben alacsony rosttartalmú étrendet kell követnie, mivel a bélrendszer még mindig gyulladásban van.

Alaposan rágja meg az ételeket.

Ne igyék folyadékot étkezés közben. Folyadékot fél órával az étkezés előtt vagy után fogyasszon.

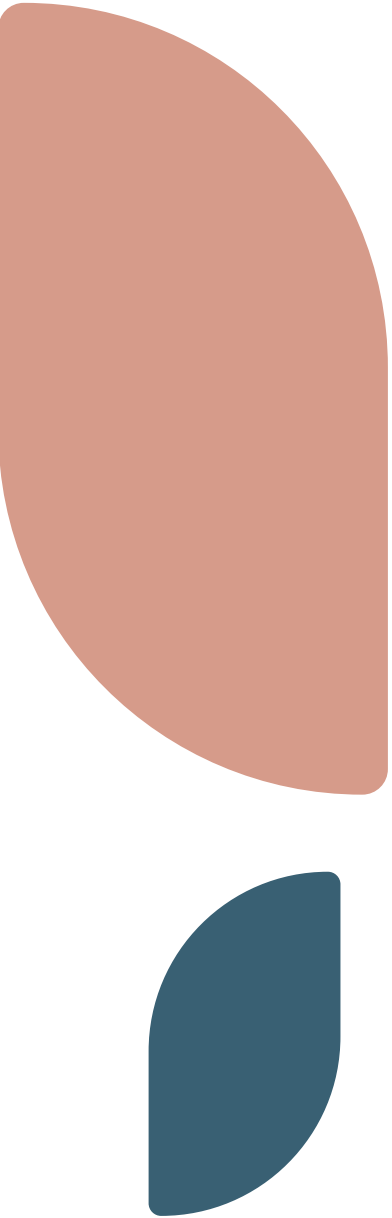
A műtét utáni gyulladás 6-8 héten belül csökken, ekkor fokozatosan új ételeket vezethet be. Az új étel bevezetésekor kezdje kis mennyiséggel, és ne próbáljon ki naponta egyszerre több új ételt (hasonlóan, mint amikor új ételeket vezet be a kisbabánál). Lehetséges, hogy egyes ételek hosszú távon már nem esnek jól, de ez nem jelent problémát, hiszen egyszerűen kerülni fogja ezeket.

Egyék rendszeres időközönként. Fogyasszon inkább 6 kisebb étkezést, mint 3 nagyobb. Kerülje a túlzott esti étkezést, hogy csökkentsse az éjszaka a zacskóba kerülő széklet mennyiségét.

Egyes ileosztómás betegeknél korábban nem tapasztalt élelmiszerintolerancia (például laktózintolerancia) alakulhat ki. Próbálja ki, hogy hogyan tolerálja ezeket az ételeket. Ha hasmenés, puffadás jelentkezik, ideiglenesen hagyja el a tejet az étrendjéből, majd később újra bevezetheti (például egy hónap múlva újra próbálkozhat).

Az ileosztóma beültetését követő 6-8 hétben nagyobb a sztómazáródás kockázata.

Az alábbiakban felsoroljuk azokat az élelmiszereket, amelyek a vastag- vagy végbélrákműtét utáni ileosztóma beültetés esetén ajánlottak vagy sem:



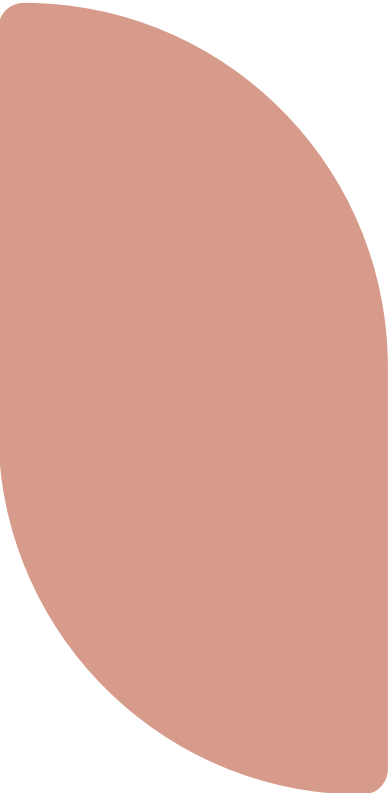
TEJ ÉS TEJTERMÉKEK

Ajánlott

- Zsírszegény tej
- Növényi tej (szójatej, rizstej)
- Laktózmentes tejtermékek
- Zsírszegény joghurt
- Zsírszegény túró
- Zsírszegény sajtok

Nem ajánlott

- Zsíros tej
- Zsíros joghurtok, gyümölcsjoghurtok
- Zsíros túrófélék
- Erős aromájú (penészes) sajtok



FEHÉRJE

Ajánlott

- Alacsony zsírtartalmú hús és nagyon jól átsütött hal, zsíros szószok vagy erős fűszerek nélkül
- Tofu
- Alaposan elkészített tojás
- Mogyoróvaj

Nem ajánlott

- Sült hús vagy héjas hústermékek (virsli, kolbász)
- Magok, diófélék, mogorófélék
- Bab, borsó, lencse, csicseriborsó

ZSÍROK

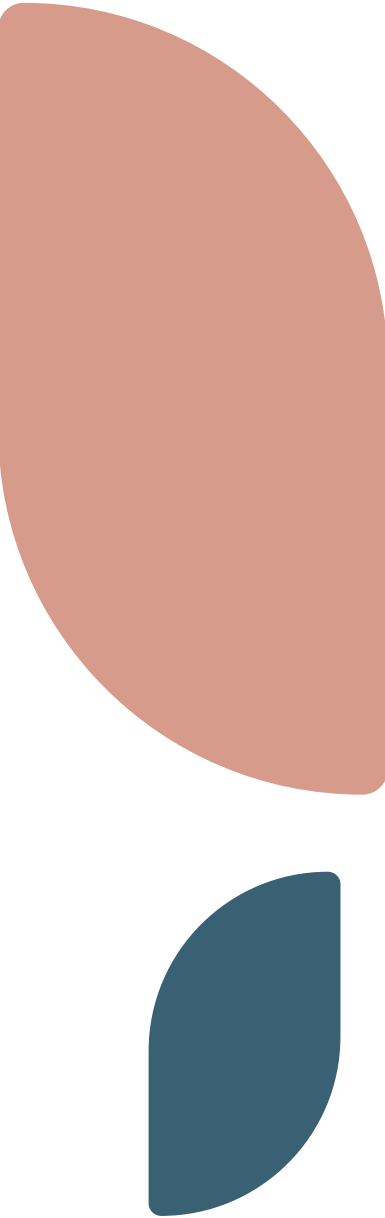
Ajánlott

- Kis mennyiségű zsiradék – kevés olaj, kevés vaj – a zsír emésztési kellemetlenséget okozhat

Nem ajánlott

- Sült ételek
- Majonéz
- Nagy mennyiségű zsiradék

Ha halat vagy mogyoróvaját fogyaszt, kezdje kis mennyiségekkel, mert kellemetlen szagot okozhatnak az ileosztómás zacskó kinyitásakor



GABONAFÉLÉK

Ajánlott

- Fehér kenyér, fehér rizs, fehér tészta
- Fehér liszt
- Puha fehér péksütemények
- Fehér lisztből készült kekszek
- Minden más feldolgozott, fehér gabonából készült termék

Nem ajánlott

- Teljes kiőrlésű liszt
- Fekete, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér
- Barna rizs, teljes kiőrlésű tészta
- Korpafélék
- Quinoa, hajdina
- Rostot tartalmazó kekszek

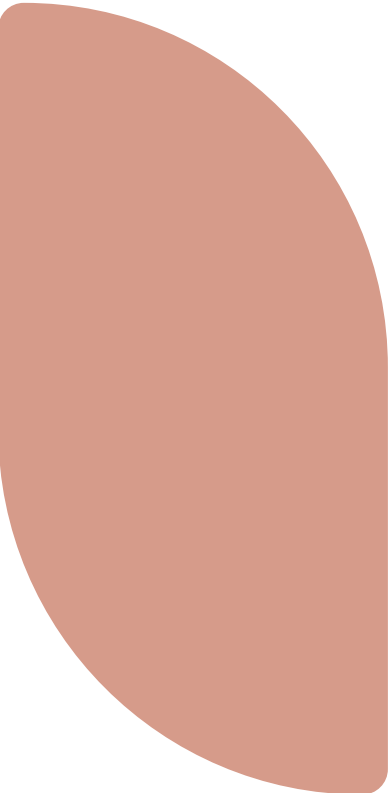
ZÖLDSÉGEK

Ajánlott

- Alaposan megfőtt, hámozott és magozott zöldségek – pl. hámozott sült burgonya, hámozott és magozott sült cukkini, sült tök, sárgarépa- és paszternák püré
- Zöldséglevelek
- Hámozott és magozott zöldségkonzervek

Nem ajánlott

- Nyers, főtlen zöldségek
- Kukorica, pattogatott kukorica
- Szemesbab, borsó, lencse, csicseriborsó
- Nagyon rostos zöldségek, pl. zeller, káposzta, spárga



GYÜMÖLCSÖK

Ajánlott

- Banán
- Hámozott alma, körte
- Őszibarack vagy sárgabarack kompót
- Mag nélküli görögdinnye
- Hámozott, magozott narancs, grapefruit
- Gyümölcslevek, kivéve szilva- vagy szőlőlé

Nem ajánlott

- Nyers gyümölcsök
- Aszalt gyümölcsök, pl. füge, szilva
- Magos gyümölcsök – gránátalma, eper, szeder
- Ananász
- Olajos magvak, diófélék, mogyorófélék

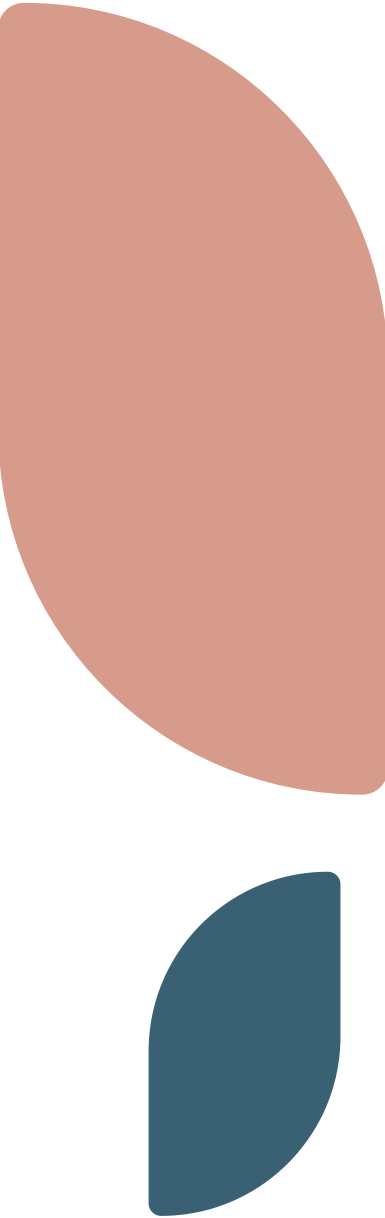
FOLYADÉKOK

Ajánlott

- Víz
- Koffeinmentes tea vagy kávé
- Szénsavmentes italok
- Sportitalok – pl. Gatorade
- Gyógyszertári, sókkal dúsított folyadékpótlók vagy otthon készített szájon át fogyasztható rehidratáló italok

Nem ajánlott

- Szénsavas italok
- Koffeintartalmú italok
- Alkohol



Az új ételeket fokozatosan vezesse be.

Ha élelmiszert vásárol, és nem biztos benne, hogy problémát okozhat-e, olvassa el a címkét, nézze meg, hány gramm rost van az adott termékben. Igyekezzon minél kevesebb rostot tartalmazó termékeket választani.

Az egyik legfontosabb dolog ileosztóma esetén az, hogy kerülje a kiszáradást. Legalább az ileosztóma kialakítása utáni első hetekben vezessen naplót, és jegyezze fel, mennyi folyadékot fogyasztott és mennyi folyadék került a zacskóba a nap folyamán.

Emellett figyelje a vizelete színét. Ha túl sötét, valószínűleg nem fogyaszt kellő mennyiségű folyadékot. Ha az ileosztómán keresztül távozó folyadékmennyiség sokkal nagyobb, mint amennyi folyadékot fogyaszt, vegye fel a kapcsolatot a kezelőorvosával.

Amennyiben az ileosztómán keresztül távozó folyadék mennyisége meghaladja az 1 litert, keresse fel kezelőorvosát.

Figyelem! A kiszáradás jelei:

- Nagyon kiszáradt száj, nagyon erős szomjúságérzet
- Kéz és lábzsibbadás
- Homályos látás
- Szédülés
- Ájulás
- Fáradtságérzet
- Nagyon kevés vizelet vagy teljes vizelethiány

Ha ileosztómája van és nem biztos benne, mi a normális és mi nem az, beszéljen a kezelőorvosával. Ő tud legjobban segíteni!

Források

1. <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy>
2. <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/treatmenttypes/surgery/ostomies.html>
3. <https://www.ouh.nhs.uk/patient-guide/leaflets/files/13241Pileostomy.pdf>

