



**FRESENIUS  
KABI**

caring for life

# Poradnik żywieniowy dla pacjenta ze stomią jelitową



## Właściwie zbilansowana dieta, zawierająca odpowiednią do potrzeb ilość białka i energii warunkuje prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Stan, w którym organizm nie otrzymuje z pożywieniem wystarczającej ilości składników odżywczych niezbędnych, prowadzi do niedoborów pokarmowych i niedożywienia. Niedożywiony pacjent ma obniżoną sprawność fizyczną i umysłową, zmniejsza się jego siła mięśniowa, zanika tkanka mięśniowa, pojawiają się niedobory witamin, zmniejsza się odporność organizmu, upośledzeniu ulega proces gojenia ran. Powikłania wynikające z niedożywienia często uniemożliwiają podjęcie terapii podstawowej (np. opóźniają wykonywanie zabiegów i pogarszają rokowanie po operacji), przedłużają pobyt chorego w szpitalu, wydłużają czas hospitalizacji oraz koszty leczenia.

### **Wśród przyczyn niedożywienia wyróżnia się:**

- zwiększone zapotrzebowanie energetyczne, spowodowane chorobą (np.: choroba nowotworowa, ostre i przewlekłe choroby zapalne, urazy i rany pooperacyjne, marskość wątroby),
- zmniejszone spożycie składników odżywczych z diety (spowodowane obniżonym łaknieniem, preferencjami smakowymi, nieprawidłowym zbilansowaniem diety, niechęcią do niektórych produktów lub celowym unikaniem z uwagi na dolegliwości po ich spożyciu czy brakiem akceptacji sensorycznej diet leczniczych),
- zwiększone straty składników odżywczych spowodowane: biegunkami, wymiotami, przetokami przewodu pokarmowego,
- zaburzenia trawienia i wchłaniania składników odżywczych u osób cierpiących na schorzenia przewodu pokarmowego,
- długotrwała hospitalizacja, rekonwalescencja, pacjent przebywający w pozycji leżącej przez dłuższy czas.

Osoby z nadwagą i otyłe, odżywiające się nieprawidłowo również mogą mieć niedobory wielu składników odżywczych. Szybka utrata masy ciała u osób otyłych, szczególnie w stanie ciężkiej choroby jest częstą przyczyną niedożywienia białkowego.

## Na zwiększone ryzyko rozwoju niedożywienia szczególnie narażeni są:

- chorzy po zabiegach operacyjnych i urazach, w tym po wycięciu stomii,
- chorzy onkologiczni,
- pacjenci z chorobami przewlekłymi (choroby serca, płuc, nerek, wątroby, choroby stawów, depresje),
- seniorzy,
- osoby z psychogennymi zaburzeniami odżywiania,
- osoby o niskim statusie materialnym, niepełnosprawne, samotne,
- osoby uzależnione od używek,
- chorzy z rozpoznanymi nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit (choroba Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego).

Najbardziej fizjologiczną, bezpieczną i najtańszą metodą podaży niezbędnych składników odżywczych jest doustna podaż pokarmu, dostosowana do aktualnych potrzeb chorego. Jeżeli, z różnych przyczyn nie ma możliwości stosowania urozmaiconej diety, dostarczającej odpowiedniej ilości białka i energii, zgodnej z zasadami zdrowego odżywiania, zalecane jest wykorzystanie dostępnych na rynku **doustnych suplementów pokarmowych**. Pozwalają one uzupełnić zwyczajowo spożywaną dietę w niedoborowe składniki tj. białko, tłuszcze, błonnik, witaminy i składniki mineralne. Przy wyborze właściwej diety należy skonsultować się lekarzem lub dietetykiem.

Rozpoczynając stosowanie doustnych suplementów pokarmowych, lekarz może zaproponować kilka różnych rodzajów produktów, aby wybrać takie diety, które są dobrze tolerowane przez przewód pokarmowy i najbardziej odpowiadają naszym preferencjom smakowym.



# Pacjenci, którzy zostali poddani zabiegowi wyłonienia stomii powinni zwrócić uwagę na dietę

Poradnik żywieniowy dla pacjentów ze stomią ma za zadanie pomóc w zbilansowaniu diety i ewentualnym uzupełnieniu składników odżywczych, przez co zapewnić prawidłowe funkcjonowanie organizmu, wspomóc pracę przewodu pokarmowego oraz dobre samopoczucie.

Wiele sytuacji i problemów zdrowotnych powoduje, że z różnych przyczyn jelito grube, zmienione chorobowo, przestaje pełnić swoją funkcję - nie pracuje prawidłowo. Dlatego często konieczne jest wykonanie operacji, usunięcia fragmentu jelita i wyłonienia na powierzchni brzucha stomii. Wówczas wypróżnienia i wydalanie gazów będzie odbywało się przez stomię bezpośrednio do worka stomijnego.

Przewód pokarmowy:

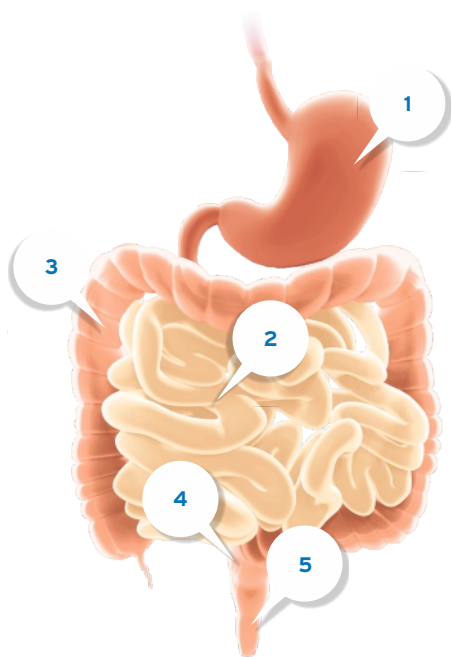
1. żołądek, 2. jelito cienkie, 3. jelito grube,
4. odbytnica, 5. odbył

## Układ pokarmowy

Spożywany pokarm dostaje się przez przełyk do żołądka. W żołądku pokarm jest rozdrabniany i pod wpływem soków żołądkowych zmienia się w postać papkowatą.

Następnie zawartość żołądka przemieszcza się do jelita cienkiego, gdzie dochodzi do dalszego trawienia pokarmu i wchłaniania substancji odżywczych, które dostarczają organizmowi energii i zapewniają prawidłowe jego funkcjonowanie.

Niestrawione resztki pokarmowe przesuwane są do jelita grubego, w którym następuje wchłonięcie znacznej części wody. Zagęszczone masy kałowe są wydalane.



Ryc. 1. Schemat prawidłowego przewodu pokarmowego

# W zależności od odcinka jelita, który został wyłoniony, aby wytworzyć stomię wyróżniamy ileostomię i kolostomię

## Ileostomia

### Po operacji wyłonięcia ileostomii

Jelito grube zostało usunięte lub wyłączone z obiegu. Główną funkcją jelita grubego jest wchłanianie wody przez to zagęszczanie stolca, więc jeśli wyłoniło ileostomię wydalany przez nią stolec będzie płynny.

## Kolostomia

### Po operacji wyłonięcia kolostomii

Przewód pokarmowy jest krótszy, co nie zmienia faktu, że nadal funkcjonuje w ten sam sposób. Została usunięta część jelita grubego. Jeśli kolostomia została wyłoniła w początkowej części jelita grubego treść jelitowa wydobywająca się ze stomii będzie bardziej płynna niż w przypadku wyłonięcia stomii w końcowym odcinku jelita grubego (esica). Konsystencja wypróżnień jest zależna od miejsca wytworzonej stomii - im większa odległość od odbytu, tym konsystencja stolca jest bardziej płynna.

**Miejsce wyłonięcia kolostomii jest zależne od miejsca uszkodzenia jelita grubego (okrężnicy). Można wyróżnić** cztery miejsca wyłonięcia kolostomii: na okrężnicy wstępującej, poprzecznej, zstępującej, esowatej.

- Kolostomia na okrężnicy wstępującej to rzadki rodzaj kolostomii. Wydalany stolec ma konsystencję płynną lub półpłynną i jest bardzo drażniący dla skóry.
- Kolostomia na okrężnicy poprzecznej jest zwykle wytwarzana jako pętla i zazwyczaj jest rozwiązaniem czasowym. Stolec jest płynny lub średnio uformowany.
- Kolostomia na okrężnicy zstępującej to częstszy rodzaj kolostomii. Masy kałowe są średnio uformowane lub zwarte z powodu większej absorpcji wody.
- Kolostomia na okrężnicy esowatej wykonywana w dolnej, lewej części jelita grubego tuż przed odbytnicą. Stolec jest zwarty - woda zostaje wchłonięta we wcześniejszych odcinkach jelita.

- Osoby z wyłoniłą ileostomią (przetoka na jelicie cienkim) powinny spożywać pokarmy zagęszczające treść jelitową.
- Osoby z wyłoniłą kolostomią (przetoka na jelicie grubym) powinny unikać pokarmów powodujących zaparcia.
- W każdym przypadku należy przyjmować odpowiednio dużo płynów.



# Zalecenia żywieniowe dla osób bezpośrednio po operacji wyłonienia stomii

Sposób odżywiania bezpośrednio po zabiegu operacyjnym związany jest z rozległością resekcji jelita oraz miejscem wyłonienia stomii (jelito cienkie lub grube). Aby uniknąć dyskomfortu związanego z nieodpowiednim doбором pokarmów tuż po wyłonieniu stomii, do jadłospisu należy wprowadzać produkty/potrawy pojedynczo i w niewielkich ilościach oraz obserwować reakcję przewodu pokarmowego.



Operacja wyłonienia stomii sama w sobie nie wymusza stosowania specjalnej diety. Należy pamiętać by stosować zróżnicowaną i zbilansowaną dietę, która dostarczy wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Jeśli jest to niemożliwe (utrudnione) po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem można wykorzystać dostępne doustne suplementy pokarmowe, które uzupełnią dietę o brakujące substancje odżywcze.

Po zabiegu wyłonienia stomii, szczególnie w okresie rekonwalescencji, organizm potrzebuje różnorodnego pożywienia, czyli dobrze zbilansowanej diety. Należy mieć na uwadze, iż większość osób z kolostomią nie wymaga specjalnych ograniczeń żywieniowych, jest to kwestią indywidualną. Zdarzają się jednak osoby, u których nie wszystkie produkty spożywcze są dobrze tolerowane i ich spożycie musi zostać wyeliminowane z diety. Mogą wystąpić sytuacje, w których stosowanie specjalnej diety jest konieczne ze względu na stan pacjenta, np. choroba nowotworowa, zaburzenia gospodarki węglowodanowej.

**Zarówno osoby ze stomią jak i osoby zdrowe powinny przestrzegać kilku ważnych zasad dotyczących żywienia:**

- Posiłki powinny być spożywane bez pośpiechu, a każdy kęs pokarmu dokładnie przeżuwany, ponieważ już w jamie ustnej rozpoczyna się proces trawienia.
- Produkty i potrawy powinny być świeże, przygotowane w miarę możliwości bezpośrednio przed spożyciem, należy unikać produktów i potraw zamrażanych, a następnie odgrzewanych.

# Ogólne zasady zdrowego żywienia osób ze stomią

## Zasady zdrowego żywienia:

- Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny), bez pośpiechu, a każdy kęs pokarmu dokładnie przeżuwasz, ponieważ już w jamie ustnej rozpoczyna się proces trawienia.
- Ostatni posiłek w ciągu dnia staraj się zjadać nie później niż 2 godziny przed snem.
- Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej, w jak największej ilości, stanowiącej co najmniej połowę tego, co jesz. Pamiętaj o właściwościach proporcjach:  $\frac{3}{4}$  - warzywa i  $\frac{1}{4}$  - owoce (po spożyciu owoców może pojawić się nadmiar gazów - wówczas warto np. zastąpić jabłka surowe - pieczonymi). Warto również jeść lokalne owoce sezonowe.
- Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- Mleko krowie możesz zastąpić jogurtem, kefirem i częściowo - serem.
- Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza wieprzowiny i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg / tyg.). Najzdrowsze jest mięso z królika, drób, cielęcina i wołowina.
- Wprowadź do diety ryby i jajka.
- Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Postaraj się je zastąpić olejami roślinnymi.
- Unikaj spożycia: cukru i słodczy, produktów wysokoprzetworzonych typu instant (np. zupy, sosy) oraz kolorowych napojów słodzonych i gazowanych. Produkty o wysokiej zawartości węglowodanów wzmagają fermentację w jelitach, co prowadzi do nadmiernej produkcji gazów.
- Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Zamiast soli - doprawiaj potrawy ziołami.
- Pamiętaj o piciu wody (najlepiej przegotowanej), co najmniej 2,5 l dziennie.
- Nie spożywaj alkoholu.

Nie tylko **odpowiednio zbilansowana dieta**, ale też **regularny wysiłek fizyczny** jest niezmiernie ważny do prawidłowej pracy przewodu pokarmowego oraz zachowania sprawności fizycznej i intelektualnej do późnych lat życia. Zaleca się, aby rodzaj oraz poziom aktywności fizycznej był odpowiednio dobrany do możliwości pacjenta. Dla osoby po zabiegu wyłonienia stomii niezwykle istotne jest wzmocnienie mięśni brzucha, gdyż mocne mięśnie brzucha ułatwiają wypróżnianie. Dla osiągnięcia pożądanego efektu należy pamiętać o systematyczności ćwiczeń.





Zalecenia żywieniowe dla osób ze stomią nie różnią się od ogólnych zasad zdrowego żywienia. Jadłospis powinien być skomponowany w oparciu o piramidę zdrowego żywienia. Należy pamiętać, że w przypadku pojawienia się dolegliwości po spożyciu niektórych produktów należy je na jakiś czas wyeliminować z diety lub zmniejszyć ich spożycie. Tego typu problemy są kwestią indywidualną.

Dbłość o właściwą dietę oraz aktywność fizyczną nie tylko przyspiesza proces regeneracji i powrotu do zdrowia, ale poprawia też samopoczucie i minimalizuje ryzyko pojawienia się dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

# Dolegliwości, które mogą pojawić się u osób ze stomią

Pacjent po operacji wyłonienia stomii powinien obserwować reakcje swojego organizmu podczas wprowadzania nowych pokarmów/produktów do diety. Każdy nowy składnik należy wprowadzać pojedynczo do jadłospisu i odnotować, które pokarmy są tolerowane dobrze, a które powodują zaburzenia czynności przewodu pokarmowego. Najczęstszymi dolegliwościami u osób ze stomią są biegunki lub zaparcia stolca, a także głośnie oddawanie gazów o nieprzyjemnym zapachu.

## Biegunki

U osób z ileostomią wydobywająca się ze stomii treść jelitowa najczęściej jest płynnej konsystencji. U osób z kolostomią, w zależności od miejsca wyłonienia stomii, stolec może być półpłynny lub stały. Niezależnie jednak od rodzaju stomii, jeżeli zwiększa się liczba zmienianych woreczków w ciągu doby np. dwukrotnie i/lub treść jelitowa staje się wodnista, świadczy to o nieprawidłowej pracy przewodu pokarmowego. Przyczyną biegunkowego stolca może być błąd dietetyczny lub nadmierne spożycie błonnika pokarmowego z dietą. Zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia dla osób zdrowych zalecana średnia podaż błonnika z różnych źródeł wynosi ok. 30 g/dobę. Z uwagi na funkcję błonnika w jelicie grubym osobom z ileostomią, gdy wyłączona jest funkcja jelita grubego, zalecane jest mniejsze spożycie błonnika 15 - 20 g/dobę. W tabeli 1 przedstawiono zawartość błonnika w wybranych produktach spożywczych.

Nazwa produktu	Błonnik pokarmowy (g/100g)		
	całkowity	rozpuszczalny	nierozpuszczalny
Bakłażan	2,5	1,2	1,3
Groch, nasiona suche	15,0	4,6	10,4
Groszek zielony	6,0	0,6	5,4
Marchew	3,6	1,7	1,9
Kapusta pekińska	1,9	1,0	0,9
Banan	1,7	0,7	1,0
Jabłko	2,0	0,5	1,5
Pomarańcze	1,9	1,2	0,7
Jabłka suszone	10,3	2,6	7,7
Mąka pszenna typ 500	2,3	0,5	1,8
Kasza gryczana	5,9	0,8	5,1
Chleb żytni razowy	8,4	2,0	6,4
Chleb mazowiecki	3,2	1,0	2,2

Tab 1. Zawartość błonnika w wybranych produktach spożywczych. Źródło: Normy żywienia dla populacji polskiej, IŻŻ, 2017

### Wskazówki:

- Należy dbać o odpowiednie nawadnianie organizmu, ok. 2,5 l wody/dobę,
- Spożywać produkty łatwostrawne, gotowane, gotowane na parze, pieczone w folii (chude mięso - drób, cielęcina, ryba) gotowane warzywa, ryż, makaron oraz jasne pieczywo. W umiarkowanych ilościach można również spożywać fermentowane przetwory mleczne tj. kefir, jogurt naturalny, maślanka, twaróg,
- Należy wyeliminować spożycie produktów zawierających błonnik nierozpuszczalny tj. nasiona roślin strączkowych, razowe pieczywo, makaron z mąki razowej oraz kasze gruboziarniste natomiast zwiększyć w diecie ilość produktów zawierających błonnik rozpuszczalny w postaci pektyn tj: jabłka pieczone lub gotowane, gotowana marchew i dynia, gotowane płatki owsiane,
- W tym czasie należy wyeliminować z diety: mleko i mleko w proszku (laktoza wzmacnia fermentację jelitową), świeże owoce i soki owocowe z uwagi na wysoką zawartość cukrów, surowe warzywa (wysoka zawartość błonnika pokarmowego), pikantne przyprawy, słodzone napoje gazowane oraz produkty słodzone sorbitolem.
- Należy mieć na uwadze, iż przyczyną biegunki może być też infekcja spowodowana kolonizacją przewodu pokarmowego chorobotwórczymi drobnoustrojami. W przypadku ostrej biegunki, należy skontaktować się z lekarzem, gdyż może to skutkować odwodnieniem organizmu.



## Zaparcia

U osób z kolostomią wydalany stolec jest półpłynny lub stały, ponieważ ta część jelita grubego, która pozostała po operacji wystarczy aby odpowiednio zagęścić masy kałowe i wchłonąć wodę do organizmu. Pacjent z kolostomią oddaje przeważnie od 1 do 3 stolców dziennie. Liczba stolców zależy od rodzaju spożywanej diety, zawartości błonnika i ilości wypijanych płynów.

O zaparciu mówimy wtedy, gdy stolec oddawany jest rzadziej niż 3 razy w ciągu tygodnia, lub gdy zmienia się jego konsystencja na twardą, zbitą, a wypróżnienie sprawia ból. Zaparcia stolca mogą mieć związek z niewłaściwą dietą. Nieodpowiednie żywienie powoduje zaleganie w jelitach mas kałowych o twardej konsystencji, co prowadzi do wzdęć i dolegliwości bólowych brzucha.

## Wskazówki:

- Ważne jest aby spożywać posiłki bez pośpiechu, o regularnych porach oraz dokładnie przeżuwać pokarmy.
- Należy pamiętać, że nadmiar gazów o nieprzyjemnym zapachu (siarkowodor) powstaje w jelicie grubym w wyniku bakteryjnej fermentacji produktów takich jak: warzywa - groch, fasola, bób, kapusta, kapusta kiszona, brukselka, pory, kalafior, brokuły, cebula, czosnek, kukurydza, szparagi, karczochy, zbożowe produkty pełnoziarniste, nadmierna ilość owoców, sery pleśniowe, ryby (karp, mintaj, śledź w oleju lub pomidorach, sardynki w oleju lub pomidorach), jaja i ich przetwory, grzyby, produkty smażone w głębokim tłuszczu, napoje gazowane, zawierające kofeinę oraz napoje alkoholowe.
- Warto jest stosować produkty, które pomagają likwidować nieprzyjemne zapachy (neutralizują substancje lotne) - natka pietruszki, żurawina i sok żurawinowy, jogurt naturalny.

<b>Produkty powodujące gazy</b>	<b>Produkty powodujące nieprzyjemny zapach stolca</b>	<b>Produkty likwidujące nieprzyjemny zapach stolca</b>	<b>Produkty zmieniające kolor stolca</b>
alkohol	szparagi	sok żurawinowy	szparagi
fasola	fasolka	masło	buraki
soja	kapusta	pietruszka	barwniki żywności
kapusta	cebula	sok pomarańczowy	lukrecja
napoje gazowane	czosnek	sok pomidorowy	truskawki
kalafior	jaja	jogurt	sos pomidorowy
ogórek	ryby		leki lub suplementy diety zawierające żelazo
mleko	ostre sery		
orzechy			
cebula			
rzodkiewka			

Tab 2. Zestawienie produktów spożywczych wpływających na powstawanie oraz łagodzenie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. Źródło: M. Jarosz (2015), Żywnie chorych ze stomią. Wydawnictwo PZWL.

Niektóre leki takie jak: antybiotyki, preparaty żelaza i preparaty wielowitaminowe, leki ziołowe mogą powodować nieprzyjemny zapach stolca i gazów. Po zakończeniu terapii problem ustępuje.

U niektórych osób mogą pojawić się nudności, wymioty - warto wówczas pamiętać o wybie-

raniu produktów lekkostrawnych, o jedzeniu częściej w mniejszych ilościach oraz o spożywaniu posiłków w dobrze wentylowanych pomieszczeniach. Należy również pamiętać o odpowiedniej temperaturze posiłków - nie mogą one być gorące, podane od razu po przyrządzeniu ani zbyt zimne, gdyż to utrudnia to procesy trawienne.

Jeżeli eliminowane są z diety produkty, po spożyciu których odczuwany jest dyskomfort, codzienną dietę po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem można uzupełniać odpowiednio dobranymi, kompletnymi pod względem odżywczym doustnymi suplementami pokarmowymi w celu dostarczenia niezbędnych dla organizmu składników odżywczych.

#### **Wskazówki:**

- Produkty spożywcze, które nie ulegają całkowitemu strawieniu należy wyeliminować z diety lub stosować je bardzo ostrożnie w ograniczonej ilości są to: surowe jabłka, pomarańcze, mandarynki, grejpfrut, seler, kokos, orzechy, fasola, kapusta, grzyby, oliwki, ananas, ogórek, suszone owoce, papryka, kukurydza, szparagi.
- W czasie trwania niedrożności, poza ograniczeniem spożycia w/w produktów, należy przyjmować dużo płynów (w tym przegotowanej wody). Pomocne może być masowanie lub delikatne uciskanie brzucha oraz umiarkowana aktywność fizyczna (np. spacer). Jeżeli dolegliwości utrzymują się konieczna jest konsultacja z lekarzem.

#### **Ryzyko zablokowania stonii**

Niedrożność w przypadku ileostomii najczęściej jest spowodowana błędem żywieniowym, niestrawnością lub niewystarczającą ilością wypijanych płynów. Ileostomia przestaje wydalac stolec, następuje wzdęcie brzucha oraz ból kolkowy. Niektóre produkty spożywcze mogą zwiększać ryzyko występowania niedrożności, jednak w dużym stopniu zależy to od indywidualnych możliwości jelita.





# Stomia w konsekwencji choroby nowotworowej

U pacjentów z chorobą nowotworową niedożywienie stanowi poważny problem. Objawy niedożywienia lub wyniszczenia występują u 30 - 85 % chorych i najczęściej towarzyszą chorobie w stadium uogólnienia.

Częstość niedożywienia i wyniszczenia zależy m. in. od rodzaju nowotworu, stopnia jego zaawansowania i wieku chorego. Niedożywienie zwiększa liczbę powikłań (w tym śmiertelność), wydłuża czasu pobytu w szpitalu oraz pogorsza odpowiedź na leczenie onkologiczne i rehabilitację. Najczęściej jest wynikiem niewystarczającego spożycia pokarmu, i zwiększonego zapotrzebowania na składniki odżywcze lub ich utraty.

Wyniszczenie nowotworowe jest wieloczynnikowym zespołem zaburzeń metabolicznych, powstającym na skutek:

- zaburzeń odżywiania drogą doustną (np. zmniejszony apetyt, utrudnione przechodzenie pokarmu w przewodzie pokarmowym),
- zwiększonej utraty substancji odżywczych (zaburzenia wchłaniania lub trawienia, obecność przetoki przewodu pokarmowego),
- zaburzeń procesów metabolicznych (zwiększone wykorzystanie białek, zaburzenia metabolizmu węglowodanów i tłuszczów),
- nasilenia reakcji zapalnych wskutek działania prozapalnych cytokin. Namnażające się komórki nowotworowe wydzielają cytokiny prozapalne, które rozpoczynają uogólniony stan zapalny w organizmie oraz produkcję komórek wpływających na rozpad białek ustrojowych, co skutkuje szybkim ubytkiem masy mięśni oraz postępującym osłabieniem,
- zwiększonego zapotrzebowania związanego ze stanem zapalnym w ustroju,
- działań niepożądanych leczenia przeciwnowotworowego (utrata apetytu, zaburzenia odczuwania smaku i zapachu, nudności i wymioty, biegunki).

Współistnienie tych czynników sprawia, że zaburzenia stanu odżywienia u chorych onkologicznych zaczynają się dużo wcześniej niż można zauważyć ich objawy kliniczne.

Należy pamiętać, że głódówka nie hamuje rozwoju nowotworu, ale pogarsza znacznie stan chorego z uwagi na powikłania niedożywienia.

Zgodnie z zaleceniami skutecznym sposobem zapobiegania wyniszczeniu nowotworowemu jest wczesne rozpoznanie nowotworu, wczesne leczenie onkologiczne i wczesne leczenie żywieniowe zapobiegające rozwojowi niedożywienia. **Właściwe odżywianie odgrywa ogromną rolę u pacjentów onkologicznych.**

Czasami jednak najstarszemu przygotowane posiłki nie są w stanie zapewnić choremu niezbędnych składników odżywczych w odpowiedniej do potrzeb ilości. Warto wtedy, po konsultacji z lekarzem, rozważyć wprowadzenie do diety doustnych suplementów pokarmowych.

Doustne suplementy pokarmowe są wskazane u każdego chorego (np. po zabiegach resekcyjnych w zakresie okrężnicy lub odbytnicy, szczególnie w przypadkach powikłań), który nie jest w stanie za pomocą zwykłej diety pokryć swojego indywidualnego zapotrzebowania na składniki pokarmowe. Doustne suplementy pokarmowe odpowiednio dobrane do stanu klinicznego pacjenta pozwolą utrzymać i/lub poprawić jego stan odżywienia, dodać energii niezbędnej w walce z chorobą, będą też korzystnie wpływać na samopoczucie.

Monitorowanie stanu odżywienia i potencjalne wsparcie żywieniowe u pacjenta z chorobą nowotworową należy prowadzić od samego początku procesu diagnostyczno- leczniczego. Ma to zapobiec utracie masy ciała, która towarzyszy chorobie nowotworowej, poprawić odpowiedź na zastosowaną terapię oraz wpływać korzystnie na jakość życia pacjenta. Według najnowszych wytycznych szczególnie istotna w żywieniu pacjenta onkologicznego jest odpowiednia podaż białka (1,5 g białka na kilogram masy ciała, co w przypadku pacjenta o wadze 70 kg oznacza 105 g białka na dobę) oraz kwasów omega-3.



# Fresubin® ŻYWNOŚĆ MEDYCZNA ZAKRĘCONA NA NIEBIESKO!



Fresubin to dodatkowa porcja białka, energii i witamin.



Zalecane stosowanie: 2 x butelki dziennie przez min. 2 tygodnie.



Fresubin to największy wybór smaków i rodzajów diet na rynku.



Można pić Fresubin między posiłkami stosując jako samodzielny posiłek lub dodać do dowolnego dania jako uzupełnienie diety

**Fresubin® Energy DRINK** jest podstawową dietą doustną, dostarczającą białka, energii i wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Jest dobrze tolerowana przez przewód pokarmowy oraz bardzo dobrze oceniana przez pacjentów pod względem smaku.

Fresubin® Energy DRINK warto stosować w okresie zwiększonego zapotrzebowania na białko i energię w okresie okołoperacyjnym. Może być stosowana jako uzupełnienie codziennej diety (2-3 butelki na dobę) lub być jedynym źródłem pożywienia (5-7 butelek na dobę). Fresubin® Energy DRINK po konsultacji z lekarzem, można stosować już na 7-14 dni przed planowanym zabiegiem.

## 1 butelka Fresubin® Energy DRINK to:

- 200 ml kompletnej pod względem odżywczym diety,
- 300 kcal energii,
- zbilansowane źródło witamin i składników mineralnych w tym: witaminy D, A, E, witamin z grupy B, żelaza, magnezu, cynku.

Fresubin® Energy DRINK jest klinicznie wolny od laktozy, bezglutenowy, nie zawiera syropu glukozowego oraz błonnika.\*

Dostępne smaki: **wanilia, czekolada, truskawka, czarna porzeczka.**



Przygotowując się do zabiegu wyłonięcia stomii, w celu uzupełnienia diety i dostarczenia wszystkich niezbędnych składników odżywczych oraz energii warto jest stosować codziennie od 2 do 3 butelek **Fresubin® Energy DRINK**. Stosować pod kontrolą lekarza.

Doustne suplementy pokarmowe służą do uzupełnienia codziennej diety zwyczajowo spożywanej lub gdy spożywanie tradycyjnych posiłków jest trudne lub niemożliwe. Są to produkty kompletne pod względem odżywczym zawierające białko, tłuszcze, węglowodany oraz witaminy i składniki mineralne.

Po zabiegu wyłonienia stomii w celu przyspieszenia procesu regeneracji, ważne jest dostarczenie dodatkowej porcji energii, białka oraz składników wpływających korzystnie na proces gojenia ran. W tym okresie, po konsultacji z lekarzem, warto rozważyć wzbogacenie standardowej diety o **Fresubin® Protein Energy DRINK**.

**Fresubin® Protein Energy DRINK** jest to dieta, o wysokiej zawartości białka oraz składników odpowiedzialnych za proces gojenia i regeneracji tkanek, tj.: argininy i glutaminy. Fresubin® Protein Energy wskazany jest u pacjentów w okresie okołoperacyjnym oraz u osób, które wymagają dodatkowej porcji energii i wysokiej jakości białka (np. pacjenci neurologiczni, osoby starsze).

Fresubin® Protein Energy DRINK może być stosowany jako uzupełnienie podstawowej diety (2-3 butelki na dobę) lub być jedynym źródłem pożywienia (5-7 butelek na dobę). Fresubin® Protein Energy DRINK należy stosować pod nadzorem lekarza lub dietetyka.



#### 1 butelka Fresubin® Protein Energy DRINK to:

- 200 ml kompletnej pod względem odżywczym diety,
- 300 kcal energii,
- 20 g białka wysokiej jakości,
- zbilansowane źródło witamin i składników mineralnych w tym: witaminy D, A, E, witamin z grupy B, żelaza, magnezu, cynku.

Fresubin® Protein Energy DRINK jest klinicznie wolny od laktozy, bezglutenowy, nie zawiera syropu glukozowego oraz błonnika.\*

Dostępne smaki: **wanilia, poziomka, orzech, owoce tropikalne i czekolada.**

\*z wyjątkiem smaku czekoladowego

Pacjenci z cukrzycą lub insulinoopornością, zarówno w okresie przed zabiegiem jak i w okresie po zabiegu wyłonienia stomii mogą stosować produkt dedykowany dla osób z zaburzeniami tolerancji glukozy - **Diben DRINK**.

**Diben DRINK** to specjalistyczna dieta dopasowana do potrzeb pacjentów z cukrzycą, insulinoopornością lub nietolerancją glukozy. Warto ją stosować, po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem, w okresie zwiększonego zapotrzebowania na energię i białko. Diben DRINK to kompletna pod względem odżywczym dieta, o niskim indeksie glikemicznym IG<55. Zawarte w niej węglowodany i stopniowo są uwalniane z przewodu pokarmowego, co korzystnie wpływa na poziom glukozy we krwi. Dodatkowo zawartość błonnika korzystnie wpływa na pracę przewodu pokarmowego.

W celu uzupełnienia standardowej diety należy stosować 2-3 butelki na dobę (600-900 kcal), jeśli Diben DRINK stanowi jedyne źródło pożywienia należy przyjmować 5 butelek na dobę (1500 kcal).

#### 1 butelka Diben DRINK to:

- 200 ml kompletnej pod względem odżywczym diety **o niskim IG (IG<55)**,
- 300 kcal energii,
- 26,2 g węglowodanów złożonych,
- 15 g białka wysokiej jakości,
- źródło błonnika, niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego,
- zbilansowane źródło witamin i składników mineralnych w tym: witaminy D, A, E, witamin z grupy B, żelaza, magnezu, cynku.

Diben DRINK jest klinicznie wolny od laktozy, bezglutenowy, nie zawiera syropu glukozowego. Dostępne smaki: **owoce leśne, pralina i morela-brzoskwinia**.







**2 x Supportan DRINK**



**Supportan® DRINK** powinien stanowić ważny element diety, pozwalający na uzupełnienie niezbędnych składników odżywczych, takich jak białko oraz kwasy tłuszczowe omega - 3, mających znaczenie w walce z chorobą.

**Supportan® DRINK** jest to kompletna dieta specjalistyczna, o wysokiej zawartości białka (20 g w 1 butelce), energii oraz kwasów omega - 3 (EPA i DHA)\* dopasowana do potrzeb żywieniowych pacjentów z nowotworami, przewlekłymi chorobami katabolicznymi, z zespołem wyniszczenia nowotworowego. Charakteryzuje się obniżoną zawartością węglowodanów. Dodatkowo, zawiera błonnik dla poprawy pracy przewodu pokarmowego.

Wsparcie żywieniowe pacjenta z chorobą nowotworową należy rozpocząć jak najwcześniej, aby nie dopuścić do utraty masy ciała i stosować przez cały okres choroby i powrotu do zdrowia. Jeśli lekarz nie zaleci inaczej, pacjent onkologiczny może przyjmować 2 butelki Supportan® DRINK dziennie jako żywienie uzupełniające.

#### **1 butelka Supportan® DRINK to:**

- 200 ml kompletnej pod względem odżywczym diety,
- 300 kcal oraz 20 g białka wysokiej jakości,
- **wysoka zawartość kwasów omega-3** 1430 mg EPA + DHA w 1 butelce)\*,
- źródło błonnika, niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego,
- zbilansowane źródło witamin i składników mineralnych, dla uzupełnienia niedoborów.

Supportan® DRINK jest klinicznie wolny od laktozy, bezglutenowy, nie zawiera syropu glukozowego. Dostępne smaki: **cappuccino, owoce tropikalne, ananas-kokos i czekolada.**

\* kwasy tłuszczowe omega - 3: EPA - kwas eikozapentaenowy i DHA - kwas dokozaheksaenowy

**Diety doustne Fresubin są dostępne dla pacjentów  
również w sprzedaży internetowej.**

[www.mojfresubin.pl](http://www.mojfresubin.pl)

mój **Fresubin**®



Zaufany dostawca  
- bezpieczne zakupy!



Szybka dostawa  
do domu!

- 1 Wejdź na [www.mojfresubin.pl](http://www.mojfresubin.pl)
- 2 Wybierz produkty.
- 3 Skorzystaj z darmowej dostawy do domu i oferty promocyjnej.
- 4 Kliknij i zamów.
- 5 Twoje zakupy są w drodze do Ciebie!

Materiał opracowany w współpracy ze specjalistą dietetykiem oraz na podstawie:  
"Żywnienie chorych ze stomią" Mirosław Jarosz / 2023.

Fresubin® Energy, Fresubin® Energy Fibre, Fresubin® Protein Energy, Diben®, Supportan® - Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod kontrolą lekarza.



Materiał rekomendowany przez firmę Welland Medical Polska  
- oferującą innowacyjne rozwiązania w opiece stomijnej  
[www.wellandmedical.pl](http://www.wellandmedical.pl)



**FRESENIUS  
KABI**  
caring for life

Fresenius Kabi Polska Sp. z o.o.  
Al. Jerozolimskie 134  
02-305 Warszawa  
tel.: +48 22 345 67 89  
fax: +48 22 345 67 87

mój **Fresubin**®  
[mojfresubin.pl](http://mojfresubin.pl)

Żywnienie  
ma znaczenie  
[zywniemaznaczenie.pl](http://zywniemaznaczenie.pl)

ŻYCIE  
W PEŁNI  
[zyciewplynie.pl](http://zyciewplynie.pl)

RET/ALL/01/06/2023