

Sztómás betegek étrendje

A sztómakészítés a tápcsatorna sebészeti úton történő kiszájztatását jelenti az adott bélszakaszon. A sztóma egy kb. 2-3 cm-es átmérőjű, a bőrből kissé kiemelkedő bélvégződés, melyet azért hoznak létre, hogy a széklet ki tudjon ürülni a külvilág felé. A sztómákat elhelyezkedésük szerint csoportosíthatjuk, ha a vékonybél kerül kivezetésre ileosztómának (ileostoma), ha a vastagbél kolosztómának (colostoma) nevezzük. Sztóma műtetre leggyakrabban daganatos állapotokban vagy krónikus, gyulladós bélbetegségekben kerül sor (Crohn és Colitis ulcerosa). A sztómával élők visszamaradt bélrendszere általában 1 év alatt alkalmazkodik a megváltozott viszonyokhoz. A sztómás betegek diétájának személyre szabottnak kell lennie, mert attól függően, hogy mi volt az alapbetegség, amely indokolta a műtétet, mekkora és melyik bélszakasz került eltávolításra, valamint a megmaradt bélszakasz egészséges-e, változhat a diéta jellege. Ez az összefoglaló csak tájékoztató jellegű, keressen fel egy dietetikust, és személyre szabottan beszéljék meg, hogy a műtétet követően, az Ön egészségi állapotához milyen diéta a megfelelő! A nem javasolt élelmiszerek nem jelentenek tiltást, inkább arra figyelmeztetnek, hogy pl. egy tervezett társasági program előtt lehetőleg ne fogyasszon azokból az élelmiszerekből, melyek kellemetlen tüneteket okozhatnak.

A diéta célja:

- alkalmazkodás a megváltozott anatómiai, élettani viszonyokhoz,
- megfelelő tápláltsági állapot elérése és fenntartása,
- megfelelő mennyiségű folyadékpótlás,
- a széklet konzisztenciájának (állagának) és ürülési gyakoriságának befolyásolása.

A diéta lényege:

- minőségileg és mennyiségileg megfelelő tápanyagbevitel (fehérje, zsír, szénhidrát, vitamin, ásványi anyag, nyomelem, víz),
- változatos, ízletes, minél többféle táplálékból álló, minél kevesebb panaszt okozó étrend kialakítása,
- bélgázképződés csökkentése,
- a táplálkozásból adódó szagképződés elkerülése,
- a széklet konzisztenciáját befolyásoló élelmiszerek megválogatása,
- napi 4-5 étkezés,
- rendszeres, azonos időben történő étkezés.

A diéta összeállításánál figyelembe kell venni:

- az alapbetegséget (mely indokoltta tette a műtétet),
- egyéni érzékenységét.

Sztómaműtét utáni diéta:

A műtét után a sztóma duzzadt 6-8 hétig. Ez alatt az idő alatt a sztóma átteresztőképessége és belső átmérője csökkent, így bizonyos ételek elzárhatják a nyílást. A legelső napokban teát, tápszert (melynek kiválasztását dietetikus vagy orvos végzi), majd pépes salakszegény, kímélő fűszerezésű, nem puffasztó ételeket javasolunk. A fokozott folyadékpótlásra azért van szükség, mert a vastagbélben történik a folyadék visszaszívása a béltartalomból, és a vastagbél hiánya esetén, fokozott folyadékvesztéssel kell számolnunk. Később a szervezet alkalmazkodik a megváltozott viszonyokhoz, és fokozott szomjúságérzettel szabályozza a folyadékbevitelt.

A diéta jellemzői:

A sztómaduzzanat megszűnése után bővíthető az étrend, de különös gondot kell fordítani az alapos rágásra és a levegőnyelés elkerülésére. Jól rágja meg az ételeket, lehetőleg ne beszélgesen étkezés közben, kerülje a szívószál használatát és a dohányzást! Naponta csak 1-1 ételt próbáljon ki a régebben fogyasztott ételek közül. Először kis mennyiségben, ha nem okoz panaszt, az adag a későbbiekben növelhető. Az üres bélrendszer gázt termel, ne hagyjon ki étkezést! A székletürítés akaratlagos mechanizmusának hiányában jól összeállított étrenddel és az étkezések rendszerességével befolyásolni tudja a székletürítés szakaszosságát. Naponta 4-5 alkalommal, lehetőleg ugyanabban az időben történő étkezéssel tartósan beállítható a székletürítés ritmusa.

| Jellemzők | Vékonybél kiszájtatás (Ileosztóma) | Vastagbél kiszájtatás (Kolosztóma) |
|-----------------|---------------------------------------|--|
| Fehérje | 1,2-1,8 g/ttkg | 1,2-1,8 g/ttkg |
| Zsír | csökkent 0,5-0,8 g/ttkg | csökkent 0,5-0,8 g/ttkg |
| Szénhidrát | bő 5-6 g/ttkg | bő 5-6 g/ttkg |
| Rostok | durva rostszegény | durva rostszegény |
| Egyszerű cukrok | szegény | átlagos |
| Laktóz | tejcukormentes | tűrőképességtől függ |
| Folyadék | bőséges (2,5 l/nap) | bőséges (2,5 l/nap) |
| Egyéb | gáz, szag hatású ételek kerülése | gáz, szag, dugító hatású ételek kerülése |

Tápanyagszükséglet (optimális testtömegre vonatkoztatva):

- Energia: 2500-3000 kcal
- Fehérje: 70-100 g
- Zsír: 30-50g
- Szénhidrát: 300-360g

Bélgázképződést okozó élelmi anyagok

- húsok: a füstölt, pácolt, zsíros húsok, húskészítmények,
- főzelék és zöldségfélék: káposzta, kelkáposzta, karfiol, karalábé, savanyúkáposzta, paradicsom, uborka, hagyma, zöldborsó héja, retek,
- szárazhüvelyesek: bab, sárgaborsó, lencse stb.
- szójatermékek,
- gyümölcsök: a héj, mag és a nem emészthető rostos része okoz panaszt (szőlő, ribizli, narancs stb.)
- kenyér és tésztafélék: friss kenyér, teljes rozskenyér, friss, kelt (élesztős) tészta,
- nagy laktóz (tejcukor) tartalmú ételek: tej, tejszín,
- mesterséges édesítőszer (pl.: szorbit),
- diófélék, olajos magvak: dió, gesztenye, mandula, mogyoró,
- alkohol tartalmú italok: pl. sör,
- szénsavas italok.

Minden betegnek önmagán kell az egyes ételek hatását kipróbálnia. A kellemetlen bélgázképződés sokszor elkerülhető már az adott étel mennyiségének csökkentésével, máskor azonban csak teljes elhagyásával. A felfúvódás kellemetlen tüneteit enyhíthetik a savanyú tejtermékek és az áfonyalé.

Külön kell szólni az olyan szerekről, amelyek a sztómát és környékét izgatják. Ilyenek az erős fűszerek, és a magas gyümölcssav tartalmú gyümölcslevek pl. citromlé. Égő, tüzes, szúró, fájdalmas érzést válthatnak ki a szájadékból, környékén pedig felmaródást okozhatnak.

Szagképződést okozó élelmi anyagok:

- hal,
- tejtermékek: a legtöbb sajtféle, különösen a túlérett sajtok,
- tojás: különösen a kemény főtt tojás,
- főzelékek: káposzta, spárga, gomba,
- hüvelyes termékek (bab, borsó, lencse),
- szója,
- diófélék, olajos magvak: dió, gesztenye, mogyoró, mandula,
- erős fűszerek: vöröshagyma, fokhagyma,
- alkohol tartalmú italok: különösen a sör, égetett szeszek.

Kellemetlen szagok, erőteljes, hangos bélgázok legtöbbször akkor keletkeznek, ha a beteg az erősen szagképző ételekből nagy mennyiséget fogyaszt vagy emésztési, felszívódási zavara van. Az egyes ételek szagképző tulajdonsága egyénekenként is eltérő mértéket mutat, ezért a betegeknek önállóan ki kell tapasztalnia, hogy mi az a határ, amit még tolerálni képes. Zavaró szagok keletkezhetnek az élelmi anyagok mellett, bizonyos gyógyszerek bomlása következtében is (pl.: antibiotikumok), de egyes vitaminok (elsősorban a B1 vitamin) fogyasztását követően is.

Szagcsökkentő élelmi anyagok:

- savanyított tejtermékek: joghurt, kefir,
- főzelékek: fehérrépa, zöldsaláta,
- ital: áfonyalé (1 pohárral minden étkezésnél).

A túlzott szagképződést gyógyszeresen is lehet befolyásolni. Megköti a szagot az aktív szén (szájon át 3x2 vagy 3x3 tableta, vagy a zacskóba helyezve két tableta), enzimpreparátumok (Cotazym forte, Dipancrin, stb) adása, különösen emésztőfermentek hiányában, szintén csökkentik a szagképződést. A táplálkozásból adódó szagképződés megfelelő gondossággal elkerülhető.

Dugóképződést kiváltó táplálékok:

- gyümölcsök héj, mag és a nem emészthető rostos része: apró magvas gyümölcsök (málna, ribizli, szőlő stb.), nagy mennyiségű emészthetetlen rostot tartalmazó gyümölcsök (narancs grapefruit stb.),
- zöldség héj: paradicsomhéj, paprika (lecsó kerülendő),
- olajos magvak: mogyoró, pisztácia,
- pattogatott kukorica.

Dugó akkor keletkezik, ha szűkület van a bélrendszerben pl. Crohn betegségben ahol a gyulladás miatt megvastagodott a bélfal, vagy daganat szűkíti a bélrendszert esetleg friss sztómaműtétet követően a sztómaszájadék még duzzadt, ekkor a fent felsorolt élelmiszerek eltorlaszolhatják a szűk járatot, ami kellemetlen tüneteket, hasi görcsöket, fájdalmat, bélelzáródást okozhat.

Hasmenés illetve székrekedés állapotában javasolt diéta:

A napi étrend összeállításakor figyelembe kell venni, hogy bizonyos nyersanyagok, élelmiszerek hasmenést, míg mások székrekedést okozhatnak. A hasmenés illetve a székrekedés egyaránt kellemetlen a sztómás betegek számára.

Hasmenés állapotok idején:

- fokozott folyadékpótlás: tea (erős hasmenés idején cukormentes), szénsavmentes ásványvíz, konyhasós ásványvizek (Bük, Hajdúszoboszló, Pesterzsébet, Cserkeszőlő, Harkány),
- zsírszegénység: a zsiradékok fokozzák a székélések gyakoriságát,
- pektinben gazdag étrend: a pektin egy kiváló, természetes gyulladáscsökkentő élelmi rost, amely a bélben vizet köt meg, ezáltal megduzzad, magához köti a toxikus anyagokat, és azokkal együtt kiürül, miközben megnyugtatja a gyulladt bélnyálkahártyát. (Magas pektin tartalmú: alma, birsalma, banán, burgonya, sárgarépa, petrezselyemgyökér stb.)
- tejcukor mentesség: hasmenéses állapotban, a gyorsult bélmozgás miatt a tejcukor lebontására nincs elég idő, és a lebontatlan tejcukor fokozza a hasmenést. Kerülje a tej, tejszín, író, túró fogyasztását.

Javasolt ételek: rizsnyákleves, zabnyákleves, főtt burgonya, főtt sárgarépa, vizes burgonyapüré, reszelt alma, almapüré, birsalma kompót püré, tej- és tejszínmentes alma- és birsalmamártás és -leves, sült alma, natúr sárgarépapüré és -leves, szárazon pirított dara, világos pirított kenyér, kétszersült, pászka stb.

Székrekedés időszakában:

- folyadék fogyasztás fokozása (min. 2 l / nap): ha nem fogyaszt megfelelő mennyiségű folyadékot ez már önmagában is szoruláshoz vezethet,
- növényi rostok fogyasztásának fokozása: természetesen mag és héj nélküli gyümölcsök és azon zöldségek melyek finom rostozatúak.
- éhgyomorral fogyasztott langyos kamillatea,
- gyógyvizek: a glaubersós ásványvizekből 2-3 dl-t érdemes fogyasztani (Mira, Hunyadi)

Javasolt ételek: mag és héj nélküli gyümölcspürék és párolt gyümölcsök (pl. őszibarack, sárgabarack) fejessaláta, tök, padlizsán, cukkini, zöldbab és zöldborsó passzírozva, paradicsom (héja nélkül, fenntartással).

Nyersanyagok megítélése a fenti szempontok alapján:

A következőkben a mindennapi étrend összeállításához felsoroljuk a leggyakrabban szóba jöhető élelmi anyagokat; külön csoportosítva az ajánlottakat és a kerülendőket. Ezek az ajánlások nem vonatkoznak mindenkire egyformán, nem általános érvényűek, csak útmutatást, támpontot adnak az egyes élelmi anyagok várható hatásáról.

Húsok, húskészítmények:

Ajánlott: sovány húsok (fiatal sertés, és marha, borjú és bárány), szárnyas (csirke, pulyka, galamb), vad (fácán, fogoly), hideg sülték, sovány felvágottak (gépsonka, baromfi virsli, párizsi, szafaládé), otthon készített diétás hidegvagdalt, sült hús krém, felvágott krém.

Kerülendő: nagyvadak húsa (vaddisznó, szarvas, stb.), zsíros húsok, hizott szárnyasok (kacsa, liba), zsíros, fűszeres felvágottak (olasz, vadász, fokhagymás), disznósajt, szalámi-félék, kolbász, füstölt, pácolt készítmények, belsőségek, bő zsírban sült húskételek.

Tej, tejtermékek:

Ajánlott: savanyított tejtermékek (kefir, joghurt), sovány sajtok (Óvári, Tenkes, Túra) sovány túró (egyéni tolerancia függvényében, mivel tejcukrot tartalmaz),

Kerülendő: tej (egyéni tolerancia függvényében), tejföl, tejszín, nagy zsirtartalmú sajtok, füstölt sajtok, túlérett sajtok,

Zöldség- és főzelékfélék:

Ajánlott: burgonya, brokkoli, sárgarépa, fehérrépa, kapor, fejjessaláta, tök, padlizsán, cukkini, zöldbab és zöldborsó passzírozva, paradicsom (héja nélkül, fenntartással).

Kerülendő: gomba, karfiol, paradicsom (héjával), paprika, spárga.

Szigorúan kerülendő minden káposztafajta, szárazhüvelyesek (szárazbab, sárgaborsó), spenót (gyakran okoz panaszokat), paprika, vöröshagyma, fokhagyma.

Gyümölcsök:

Ajánlott: mag és héj nélküli gyümölcs-pürék és párolt gyümölcs, hámozott alma, banán, birsalma, őszibarack.

Kerülendő: Aprómagvas gyümölcsök (málna, egres, ribizli, szőlő), szárított és aszalt gyümölcsök, szilva, cseresznye, narancs, grapefruit (nagy mértékű gyümölcsfogyasztás kerülendő).

Gabonaipari és édesipari termékek:

Ajánlott: pirított vagy másnapos fehér kenyér, zsemle, sós és édes kétszersült, zabpehely, köles, rizs, tésztafélék, búzadara, búzaliszt, háztartási keksz, babapiskóta, pászka, pirított kalács.

Kerülendő: friss kenyér, magas rosttartalmú kenyér és péksütemények (rozs-, barna-, fekete-, magvas-, teljes kiőrlésű-, korpás készítmények) zsírban gazdag sütemények, és torták.

Tojás:

Ajánlott: napi egy darab, önálló ételként, zsírszegényen elkészítve: lágytojás, tükörtojás teflonban, illetve ételkészítéshez.

Kerülendő: keménytojás, zsíros tojásételek, hagymás rántotta.

Italok:

Ajánlott: tea, csapvíz, szénsavmentes ásványvíz, gyümölcsprésnedvek (kicsavart és megszürt gyümölcsöklé), áfonyalé (szaggátló), őszibaracklé.

Kerülendő: szénsavas üdítők, szénsavas ásványvíz, rostos gyümölcslevek, kakaó és tejes turmixok (egyéni tolerancia függvényében), alkoholos italok.

Zsiradékok:

Ajánlott: (de csak mérsékelt mennyiségben) növényi eredetű zsiradékok pl. olajok, margarin és vaj.

Kerülendő: állati eredetű zsiradékok (sertés és baromfiszír), tepertő, szalonna, velő (marha, sertés),

olajos magvak: tökmag, napraforgómag, dió, mogyoró, mandula, mák.

Halételek: (Fogyasztásakor ellenőrizni kell a székletben a szagképződést!)

Ajánlott: minden fajta zsírban szegény hal.

Kerülendő: bő zsírban sütött vagy rántott hal, füstölt hal, angolna.

Szója és szójatermékek:

Ajánlott: szójaliszt.

Kerülendő: szójatermékek bő zsírban sütve vagy erősen fűszerezve (pl.: tofu rántva, szójapörkölt).

Saláták

Ajánlott: zöldsaláta (fejessaláta, endívia).

Kerülendő: majonézes salátafélék (francia saláta, majonézes hagymás burgonya), savanyúság (ecetes erőspaprika, uborka, csalamádé).

Fűszerek:

Ajánlott: babérlevél, petrezselyem, zellerlevél, fahéj, vanília, édes-nemes paprika, szegfűszeg, borsikafű, szegfűbors, kakukkfű, kapor, majoránna, bazsalikom, ánizs, borókabogyó, gyömbér, kapribogyó, lestyán, sáfrány, tárkony, só.

Kerülendő: csípős, izgató fűszerek (torma, mustár, bors, erős paprika, chili, curry), fokhagyma, vöröshagyma.

Klinikai tápszerek szerepe a sztómás betegek étrendjében

A mindennapos táplálék tápszeres kiegészítését már a műtét előtt hetekkel, de ha tervezett és nem sürgős műtét történik, akkor már hónapokkal korábban indokolt lehet elkezdni. Különösen megfontolandó, ha a beteg, az alapbetegsége miatt, nincs megfelelő tápláltsági állapotban, esetleg az utóbbi időkben sokat fogyott. A műtét sikerét és az azt követő lábadozási időszakot erősen befolyásolja a beteg tápláltsági állapota. Egy jól beállított diétával a műtétet követően a kórházban tartózkodás ideje lerövidíthető és a sebgyógyulási folyamata felgyorsítható.

A megfelelő tápszer kiválasztását orvos vagy dietetikus végzi. A **Nutrison powder** és a **Nutridrink** klinikai tápszerek alkalmasak a műtét előtti és a műtétet követő táplálásra egyaránt. Magas energia, fehérje, ásványi anyag és vitamin tartalmának köszönhetően felerősítik a szervezetet, támogatják az immunrendszert. Ezek a tápszerek gyakorlatilag salakanyag mentesek, ami annyit jelent, hogy ha műtét előtt már diagnosztizálták a szűkületet, akkor is fogyaszthatja a beteg, mert nem fog dugulást előidézni.

A **Nutridrink** egy kiegyensúlyozott tápanyagtartalmú energiadús fogyasztásra kész, iható, ízesített tápszer. Magas biológia értékű és könnyen emészthető, tejfehérjéből kivont, kazeint tartalmaz, a szénhidrát tartalma pedig szintén könnyen emészthető maltodextrin. Önálló fogyasztása inkább kisétkezésekre (tízórai, uzsonna) javasolt, de főétkezéseknél (reggeli, ebéd, vacsora) az ételek dúsítására is kiválóan alkalmas. Turmix italok, gyümölcsös krémlevesek és mártások, de pudingok és öntetek elkészítésénél is használhatjuk.

A **Nutroson powder** egy por alakú tápszer, mely kiválóan alkalmas az ételek dúsítására, ezzel az ételek energia- és fehérje-, vitamin- és ásványi anyag tartalma nagymértékben növelhető. Krémlevesek, főzelékek, mártások, turmixok készítéséhez javasoljuk. A napi javasolt mennyiség mindig a beteg tápláltsági állapotától függ. Ne feledje, ez nem gyógyszer, ez egy élelmiszer, amiből nem elegendő 1-2 kanállal naponta elfogyasztani! Ha látványos súlygyarapodást szeretne elérni, megközelítőleg 1 doboz tápszerport kell ahhoz naponta elfogyasztania.

A **Nutridrink** és a **Nutrison powder** segít a gyógyulásban a műtétet követő időszakban is. A megemelt tápanyagtartalmának köszönhetően kizárólagos táplálékként is fogyasztható, ami annyit jelent, hogy a műtétet követően egy ideig, ha csak tápszerrel fogyaszt a beteg, akkor is megfelelő lesz az energia és a tápanyag bevitel. Ebben az esetben 1-1,5 doboz **Nutrison powder** vagy 6-7 doboz **Nutridrinket** kell elfogyasztania naponta. A kizárólagos tápszerfogyasztás 1-2 napnál ne húzódjék tovább! A lábadozó időszakban a tápszer kiegészítő táplálékként szerepeljen az étrendbe. Nyugodtan használhatja ezeket a tápszereket az a beteg is, akinek tejcukor érzékenysége van (pl. Crohn beteg), mivel ezek a tápszerek gyakorlatilag tejcukormentesek.

A műtét erősen igénybe veszi a testet, a szervezet tartalék raktárai hamar kiürülnek, de a tápszerek hosszú távú fogyasztásával (1-2 hónap) ezek a raktárak újra jól feltölthetők. A **Nutrison powder** és a **Nutridrink** tápszerek teljes biztonsággal beépíthetők a sztómával rendelkezők étrendjébe. Garantáltan nem tartalmaznak olyan anyagokat, melyek erősen fokozzák a bélgáz képződését és nincs szagképződést okozó hatásuk. A tápszerek fogyasztását csak kortyonként javasoljuk, mivel ilyen kis mennyiségben jobban fel tud szívódni, és nem terheli meg az emésztőrendszert. Ne igyon meg egy egész doboz **Nutridrinket** egyszerre! Amennyiben 2-3 doboz **Nutridrinket** elfogyaszt a napi étkezése mellé, akkor nincs szüksége egyéb vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó élelmiszer kiegészítőkre (pl. tabletták, pezsgőtabletták, cseppek), mivel a napi szükséges mennyiséget, a tápszer segítségével, el fogja fogyasztani. A tápszerek elhagyását az étrendből csak akkor javasoljuk, ha már elérte az ideális testtömegét és a dietetikus vagy az orvos is megerősíti abban, hogy megfelelő a tápláltsági állapota.

Mintaétlap
(társasági program előtt)

| | 1. nap | 2. nap | 3. nap |
|----------------|--|--|---|
| Reggeli | pulykasonka, margarin, zsemle, gyümölcsstea | élőflórás joghurt, vaj, kifli, | sajtos párizsi, margarin, zsemle, őszibarack ízű tea |
| Tízórai | Nutridrink (eper ízű) | birsalma kompót, háztartási keksz | Nutridrink (vaníliás) |
| Ebéd | tárkonyos raguleves, grillezett csirkecomb, burgonyahab (a megfőtt burgonyát áttörjük) | daragaluska leves diétás sonkástészta (gépsonkából és sovány sajttal megszórva) | salátaleves, almával töltött csirkemell, rizs, |
| Uzsonna | sült sütötök | Nutridrink (karamell) | banán |
| Vacsora | Csőben sült sajtos metélt (1) citromfűtea | burgonyafőzelék, (tápszerrel) (2) főtt krinolin | rakott tök, fehérkenyér |

Receptek (1 személyre)

1, Csőben sült sajtos metélt:

hozávalók: 4 dkg cérnametélt
1 db tojás
3 evőkanál Nutrison powder
5 dkg Tenkes sajt
1 dl joghurt
margarin (a tál kikenéséhez)
zsemlemorzsa
fűszerek: só

készítés: A cérnametéltet kifőzzük. Elkészítjük az öntetet: a joghurtot a tápszerporral simára keverjük, hozzáadjuk a tojás sárgáját, a habbá vert fehérjét és a fele sajtot reszelve. A kifőtt tésztát összekeverjük az öntettel, majd egy margarinnal kikent és zsemlemorzzával meghintett tűzálló tálba helyezzük. A tetejét reszelt sajttal megszórjuk, és aranyárára sütjük.

2, Burgonya főzelék:

hozávalók: 200 g burgonya
4 evőkanál Nutrison powder
1 dl joghurt
1 evőkanál liszt
fűszerek: só, babérlevél.

készítés: A kockára vágott burgonyát megfőzzük, sóval és babérlevéllel ízesítjük. Ha megpuhult a burgonya, a tápszert és a lisztet simára keverjük a joghurttal és besűrítjük vele a főzeléket.

Tátrai Lászlóné, Fekete Krisztina, Molnár Andrea
dietetikusok,

