



Veselības ministrija

**NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020**

EIROPAS SAVIENĪBA

 Eiropas Sociālais
fonds

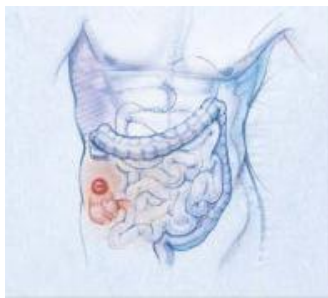
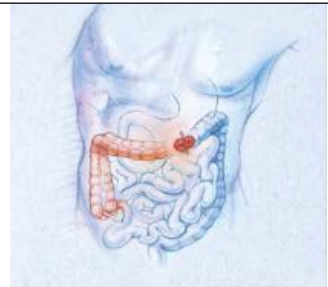

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē



Ieteikumi izstrādāti ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” ietvaros (identifikācijas Nr.9.2.4.1./16/I/001)

Uztura ieteikumi pacientiem ar stomu

Stoma ir ķirurģiskas operācijas laikā **mākslīgi izveidota tievās vai resnās zarnas atvere uz vēdera virsmas**, kas veidota pēc zarnu daļas izgriešanas. Pēc stomas izveides pacients nespēj kontrolēt vēdera izeju un zarnu darbību, un izkārnījumi caur stomu tiek izvadīti īpašā savācējmaisīnā. Atkarībā no stomas veida un atrašanās vietas zarnu traktā, mainās izkārnījumu konsistence un vēdera izejas biežums.

Stomu veidi atkarībā no izvietojuma zarnā:

Augšupejošās zarnas kolostoma		<p>Stoma atrodas resnās zarnas augšupejošajā daļā. Izkārnījumi ir piesātināti ar ādu kairinošiem gremošanas fermentiem. Šajā zarnu daļā izvietota stoma samazina ūdens un elektrolītu uzsūkšanos. Izkārnījumi ir šķidri vai pusšķidri (jo cietāki izkārnījumi, jo vairāk uzturvielu un ūdens ir uzsūcies). Ja pacients pakļauts ilgstošai svīšanai, caurejai, vemšanai, draud atūdeņošanās.</p>
Šķērszarnas kolostoma		<p>Stoma atrodas resnās zarnas šķērszarnas daļā. Izkārnījumi ir šķidri vai daļēji formēti, jo ūdens vēl nav uzsūcies pilnīgi. Jo vairāk pa kreisi atrodas stoma, jo mazāks kairinošo gremošanas fermentu daudzums ir izkārnījumos.</p>
Lejupejošās zarnas kolostoma		<p>Stoma atrodas resnās zarnas lejupejošajā daļā. Lejupejošās zarnas kolostoma mazāk ietekmē uzturvielu uzsūkšanos, visbiežāk lielākā daļa uzturvielu uzsūcas pietiekami. Izkārnījumi ir daļēji vai pilnīgi formēti, jo, zarnu saturam virzoties pa resno zarnu no augšupejošās daļas uz šķērszarnu, liela daļa ūdens ir paspējusi uzsūkties.</p>

<p>S-veida zarnas kolostoma</p>		<p>Stoma atrodas resnās zarnas S-veida daļā. Izkārnījumiem ir izveidojusies normāla konsistence, jo, zarnu saturam virzoties cauri resnajai zarnai, ir uzsūcies ūdens.</p>
<p>Ileostoma (stoma tievajās zarnās)</p>		<p>Stoma ir izveidota, izvadot daļu tievās zarnas caur atvērumu vēderā. Stomas ietekmē ir samazināta uzturvielu, ūdens un elektrolītu uzsūkšanās spēja. Ja pacients pakļauts ilgstošai svīšanai, caurejai, vemšanai, draud atūdeņošanās. Pacientam ir iespējami B12 vitamīna uzsūkšanās traucējumi, un tas jāuzņem papildus (nozīmē ārsts, visbiežāk injekciju veidā). Vēdera izeja ir bieža, neregulāra un šķidra. Jo lielāks zarnas gabals ir ticis izgriezts, jo šķidrāka būs vēdera izeja. Jo cietāki ir izkārnījumi, jo vairāk uzturvielu un ūdens ir uzsūcies. Izkārnījumi satur lielu sāls un gremošanas fermentu daudzumu, kas ir ādu kairinoši.</p>

Vizualizācijām izmantoti attēli no ConvaTec Inc. informatīvajiem materiāliem, ar oficiālā pārstāvja SIA "Linus Medical" atļauju.

Tabula Nr.1

Dzīve ar kolostomu

Pēc kolostomas operācijas, tāpat kā pēc jebkuras citas operācijas, var būt samazināta apetīte, kā arī ir nepieciešams laiks organisma un zarnu trakta atlabšanai.

Pēcooperācijas periodā (4-6 nedēļas) visbiežāk ārstējošais ārsts rekomendē ievērot **diētu ar samazinātu šķiedrvielu, tauku un asu garšvielu daudzumu**. Šajā periodā, lai veicinātu atveseļošanos, ir svarīgi uzņemt pietiekami daudz enerģijas (kilokaloriju) un olbaltumvielu (gaļa, zivis, olas, piena produkti). Olbaltumvielas saturošus produktus vēlams uzņemt katrā ēdienreizē.

Ieteicamie pārtikas produkti pirmajā pēcooperācijas periodā (4-6 nedēļas):

Produktu grupas	Ieteicamie produkti	Produkti, no kuriem ir ieteicams izvairīties
Graudaugi	Rafinētu ("balto miltu") graudaugu produkti: manna, kukurūza, baltie rīsi, makaroni, kuskuss,	Maize, kas satur sēklas, žāvētus augļus, klijas, pilngraudu maize, rudzu maize, brūnie rīsi, pilngraudu produkti – pilngraudu pārslu putras (mieži, griķi,

	baltmaize, sausiņi, krekeri, cepumi (kviešu miltu cepumi bez piedevām, gatavās “brokastu pārslas”, kas satur maz šķiedrvielu (piemēram, <i>Corn Flakes</i>).	auzas), makaroni, graudaugu musli, popkorns.
Kartupeļi	Vārīti, mizoti kartupeļi, kartupeļu biezputra.	Kartupeļi frī, cepti kartupeļi, kartupeļu kroketes, vārīti kartupeļi ar mizu, kartupeļu pankūkas.
Dārzeni	Termiski apstrādāti, mizoti dārzeni (burkāni, tomāti, sparģeļi, spināti, baklažāni, cukīni), dārzeņu sulas, avokado, gurķis, maza izmēra kabacis – mizots, bez sēklām, lapu salāti.	Neapstrādāti, šķiedraini dārzeni, piemēram, svaigi kāposti, brokoļi, ziedkāposti, Briseles kāposti, ķirbis, redīsi, selerijas, puravi, paprika.
Pākšaugi	Tofu.	Zirņi, pupas, lēcas.
Augļi, ogas	Mīksti augļi bez mizas vai sēklām, piemēram, banāni, gatavas aprikozes, melone, nektarīni, persiki, papaija, konservēti augļi (izņemot ananasi), augļu sulas un biezeņi, piemēram, smiltsērķšķu sula, ābolu biezenis, ābolu sula.	Svaigi un žāvēti augļi un ogas, plūmes un plūmju sula, konservēti ananasi.
Rieksti		Visa veida rieksti un sēklas, piemēram, mandeles, pistācijas, zemesrieksti, lazdu rieksti, saulespuķu sēklas, ķirbju sēklas, linsēklas u.c.
Dzērieni	Ūdens, tējas (vēlams zaļu tējas), nesaldinātas sulas.	Alkohols, kafija, zaļā tēja, saldināti dzērieni, piemēram, kvass, <i>Coca-Cola</i> , limonādes, saldinātas sulas u.c.
Gaļa, zivis, olas	Liesa gaļa – vārīta, sautēta, tvaicēta, gatavota mazā taukvielu daudzumā, liesas saldūdens zivis (asaris, karpa u.c.) - sautētas, tvaicētas, gatavotas mazā taukvielu daudzumā, konservētas zivis savā sulā. Olas, olu ēdieni, piemēram, omlete, kultenis.	Trekna, kūpināta, pikanta, stipri sacepta gaļa, speķis, putnu gaļas āda, gaļas izstrādājumi (desas, gaļas konservi), aknas. Treknas zivis (zuši, lasis, siļķe). Kūpinātas, marinētas, konservētas zivis vai to izstrādājumi.

Piena produkti	Piens (tauku daudzums 2,5% vai mazāk), vājpiena kefīrs, jogurts, paniņas, vājpiena biezpiens, siers – (ieteicamas divas porcijas dienā), svaigais siers, saldējums.	Pilnpiens, pilnpiena produkti, piemēram, kefīrs, biezpiens, skābais krējums (tauku saturs >20%), cietie un pikantie sieri (tauku saturs sausnā >45%), glazētie biezpiena sieriņi, pelējuma sieri, jogurts ar sēklām vai, riekstiem.
Saldumi	Vājpiena saldējums, medus, džemi un ievārījumi bez kauliņiem un sēklām, žeļejas.	Deserti, kas satur riekstus, sēklas, žāvētus augļus, sukādes, šerberts, halva.
Tauki	Augu eļļas, sviests, majonēze – nelielā daudzumā (1 tējk. ēdienreizē).	Lielos daudzumos augu eļļas, sviests, majonēze, dzīvnieku tauki.
Garšvielas un garšaugi		Ķiploki, sīpoli, asas garšvielas, mārrutki, čili, graudu pipari, anīsa sēklas, rozmarīns, ķimenes, svaigi garšaugi.

Tabula Nr.2

Ēdiet sēdus un nedzeriet no pudeles vai caur salmiņu - tas mazinās gāzu veidošanos un ar to saistītās sāpes. Zarnu funkcijai atjaunojoties, Jūs varēsiet atsākt lietot ierasto uzturu. Vēlāk, pēc atlabšanas perioda, rekomendējams veselīgs, sabalansēts uzturs.

Jūs varat atsākt veselīga ikdienas uztura uzņemšanu, iekļaujot ēdienus no visām produktu grupām. Plašākai informācijai iesakām izlasīt Veselības ministrijas izstrādātos veselīga uztura ieteikumus pieaugušajiem - http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/VM_Uztura_ieteik_pieaug.pdf.

Pamatprincipi veselīga uztura ievērošanai atlabšanas periodā:

- maltīti ieturiet lēni, nesteidzoties;
- ieteicams ēst 4-6 reizes dienā, nelielām porcijām (ir ieteicamas arī uzkodas starp ēdienreizēm, sevišķi, ja ir samazināta apetīte);
- ieteicams katru ēdiena kumosu kārtīgi sakošļāt;
- ieteicams lietot vismaz 8 glāzes šķidruma dienā, vislabāk ūdeni, bet var lietot arī tēju, kafiju, nesaldinātas sulas, šķidrums ēdienus (zupas)
- katrā ēdienreizē uzņemiet olbaltumvielas saturošus produktus (gaļu, zivis, biezpienu, sieru), kā arī vismaz 5 porcijas augļu un dārzeņu dienā (1 porcija ir aptuveni 1 plaukstas lielumā).
- **Pakāpeniski ieteicams palielināt ēdiena daudzumu vienā ēdienreizē.**
- Šķiedrvielu daudzumu uzturā ieteicams palielināt pakāpeniski, Tabulā Nr 3 norādīts šķiedrvielu daudzums porcijā.

Produkts	Porcijas lielums	Šķiedrvielu daudzums 1 porcijā	Piemērs
Rupja maluma maize	1 šķēle = 50 g	2-5 g	rudzu pilngraudu maize, kliju maize

Vārīti graudi	1/3 šķīvja = 120 g	1-3 g	auzas, grūbas, griķi, kvinoja
Dārzeņi, sakņaugi, sēnes	1/3 šķīvja = 120 g	1-3 g	brokoļi, puķkāposts, paprika
Zaļie salāti	1/2 šķīvja = 50 g	0,5-1 g	Ķīnas kāposts, zaļie salāti
Ogas	1 glāze = 150 g	3-8 g	jāņogas, upenes, avenes, mellenes
Augļi	1 gab. = 120 g	1-3 g	nektarīns, apelsīns, kivi, ābols
Žāvēti augļi	1 sauja = 20 g	1-2 g	aprikozes, rozīnes
Vārīti pākšaugi	1/3 šķīvja = 120 g	3-9 g	sarkanās pupiņas, turku zirņi
Rieksti	1 sauja = 20 g	2-3 g	lazdu rieksti, mandeles
Sēklas	1 ēd.k. = 12 g	1-4 g	čia sēklas, linsēklas

Tabula Nr.3.

Jaunu produktu lietošanu ieteicams palielināt pakāpeniski, novērojot, kā organisms reaģē.

Ja zināsiet, kā Jūsu organisms reaģē uz konkrētu produktu, Jums būs mazāk uztraukumu un vairāk varēsiet izbaudīt ēdienu. Arī pirms stomas daži produkti izsauca gāzu veidošanos, tagad Jums tikai jākonstatē, kuri produkti pastiprināti rada gāzes, un tad tos ēdiet retāk. Arī ar stomu varat baudīt savus iecienītos ēdienus, tikai dažreiz tie ir jāpielāgo situācijai.

Vārāmā sāls daudzumam Jūsu uzturā jābūt normālam (līdz 5g dienā) vai nedaudz palielinātam.

Ja jums bija aizcietējumi vai caurejas pirms operācijas, tie var turpināties arī ar kolostomu, svarīgi izvairīties no produktiem, kas veicina šo simptomu izpausmes. Konsultējieties ar savu ārstu par papildus vitamīnu preparātu lietošanas nepieciešamību.

Ja ir gremošanas problēmas, tad sekojiet ieteikumiem, kas norādīti tabulās (Tabula Nr.4, Tabula Nr.5, Tabula Nr.6.):

Produkti, kas var pastiprināt/izraisīt caureju un palielina stomas maisa saturu tilpumu:	Produkti, kas mazina caureju:
<ul style="list-style-type: none"> • Saldināti, gāzēti dzērieni (Coca-cola, kvass u.c.) • Saldi ēdieni • Alkohols, kafija • Saldinātāji: sorbitols, mannitols, ksilitols • Asi ēdieni • Neapstrādāti augļi (plūmes) • Augļu (īpaši plūmju) un dārzeņu sulas, • Žāvēti augļi (plūmes, vīģes) • Dārzeņi (kāposti, skābu kāpostu sula, brokoļi, ziedkāposti, salāti, sīpoli, plūmes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Negatavi banāni • Vārīti rīsi • Ābolu biezenis • Vārīti kartupeļi • Makaroni • Baltmaize • Viendabīgas konsistences, krēmīgs zemesriekstu sviests • Dabīgais jogurts, siers • Olas

<ul style="list-style-type: none"> • Cepti, pikanti ēdieni • Piens • Klijas 	
Produkti, kas var veicināt aizcietējumus:	Produkti, kas mazina aizcietējumus:
<ul style="list-style-type: none"> • Vārīti kartupeļi, makaroni, rīsi, • Baltmaize, cepumi, sausiņi, • Kukurūza, • Cepta gaļa, zivis, • Melleņu sula, sausais sarkanvīns, • Negatavi banāni, • Noturēta melnā un zaļā tēja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Augļi (aprikozes, persiki, plūmes), • Augļu sulas, • Pupas, • Pilngraudu produkti, • Dārzeņi (Briseles kāposti, kāposti, ziedkāposti, brokoļi, paprika, spināti, kukurūza), ķiploks, sīpols, • Kofeīnu saturoši dzērieni (kafija), • Šokolāde, • Košļājamā gumija bez sorbitola.

Tabula Nr.4.

Produkti, kas bieži rada vēdera uzpūšanos (gāzes):	Produkti, kas kavē vēdera uzpūšanos:
<ul style="list-style-type: none"> • Svaiga maize, pilngraudu maize, • Sīpoli, loki, ķiploki • Kāpostu dzimtas dārzeņi (brokoļi, kāposti, Briseles kāposti, ziedkāposti, kolrābji), • Žāvēti augļi • Redīsi, bietes, kāļi • Pākšaugi • Olas • Alus, gāzēti dzērieni • Piena produkti (reizēm) • Stipri, izturētie sieri (Rokfors, zilie sieri utt.) • Rieksti, sēklas • Šokolāde • Karijs • Saldā kukurūza • Svaigs gurķis • Svaigi un žāvēti augļi (melone, bumbieri, rabarberi, plūmes, rozīnes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogurts, biezpiens • Ķimeņu tēja, fenheļa tēja • Dzērvenes

• Dīgsti	
----------	--

Tabula Nr.5.

Produkti, kas rada nepatīkamu fekāliju smaku:	Produkti, kas samazina nepatīkamu fekāliju smaku:
<ul style="list-style-type: none"> • Spargēļi • Zivis • Siers • Olas, sēnes, pākšaugi • Sīpoli, ķiploki • Kāpostu dzimtas dārzeņi (piemēram, brokoļi), • Bietes, kāļi, redīsi, gurķi • Alkohols (alus) • Spināti, zaļie lapu salāti 	<ul style="list-style-type: none"> • Paniņas, dabīgais jogurts, biezpiens • Spināti, pētersīļi, zaļie lapu salāti • Dzērvēnes un to sula • Pētersīļi • Apelsīnu sula • Tomātu sula

Tabula Nr.6.

Dzīve ar ileostomu

Ileostoma ir līdzīga kolostomai, bet ir izveidota tievajā zarnā. Izdalījumi no tās ir šķidri. Pēc tievo zarnu adaptācijas laika, stomas izdalījumi kļūst biežāki, (putrveida konsistences) un to daudzums samazinās. Aizcietējumi nav raksturīgi.

Regulāras ēdienreizes palīdz regulēt stomas funkcionēšanu. Ja Jums no stomas ir pārāk daudz izdalījumu, nepieciešams griezties pie ārsta. Iespējams, Jums būs nepieciešami papildus medikamenti, lai samazinātu to daudzumu.

Pirmās 6-8 nedēļas pēc operācijas ievērojiet diētu ar samazinātu šķiedrvielu daudzumu (skatīt tabulu Nr 3);

- **nelietojiet produktus, kas var bloķēt stomas izeju:** riekstus, sēklas, kukurūzu, popkornu, žāvētus augļus, pākšaugus, kokosriekstu, ar šķiedrvielām bagātus dārzeņus un augļus (ieskaitot vīnogas un ķiršus), sēnes, pilngraudu produktus.
- Jāierobežo to produktu lietošana, kas var radīt vēdera pūšanos, nepatīkamu fekāliju smaku, caureju vai aizcietējumus. (skatīt tabulas Nr.4., 5., 6.).
- Nelietojiet sīkstu, treknu gaļu, sālītus, pikantus pārtikas produktus.
- Nelietojiet augļus, izņemot banānus, pirmajās nedēļās pēc operācijas.
- Lietojiet termiski apstrādātus dārzeņus.
- Uzsāciet jaunu produktu lietošanu pakāpeniski. Uzsāciet to lietošanu tad, kad esat mājās un nav jāuztraucas par apkārtējo vidi. Izziniet sava organisma reakciju uz konkrētiem pārtikas produktiem.

Iepriekš tabulās ir norādīts, kāda var būt produktu ietekme un gremošanas sistēmas darbību, bet katram cilvēkam reakcija var būt individuāla. Ja zināsit, kā Jūsu organismam reaģē uz konkrētu produktu, Jums būs mazāk uztraukumu un vairāk varēsiet izbaudīt ēdienu. Ja arī pirms stomas daži produkti Jums izsauca gāzu veidošanos, šobrīd Jums ir jākonstatē, kuri produkti pastiprināti rada gāzes - tos ieteicams iekļaut uzturā retāk.

Konsultējieties ar savu ārstu par papildus vitamīnu preparātu lietošanas nepieciešamību. Ja zaudējat svaru, ir nepieciešamas uztura korekcijas – jāēd biežāk, jāuzņem vairāk olbaltumvielas un kilokaloriju, bieži ir nepieciešams arī medicīniskais papilduzturs speciālu dzērienu vai pulveru formā. Par medicīniskā papilduztura nepieciešamību un lietošanas nosacījumiem konsultējieties ar ārstējošo ārstu.

Pirmajās nedēļās pēc izrakstīšanās no slimnīcas sekojiet stomas satura daudzumam.

- Normāls daudzums ir 800 – 1200 ml/ diennaktī.
- Ja ir caureja (stomas maisā ir pārāk daudz šķidru izdalījumu), tad jāseko rekomendācijām caurejas mazināšanai un jāuzņem vairāk sāls.
- Jāseko, vai organisms neatūdeņojas, par ko liecina pastiprinātas slāpes, straujš svara zudums, sausa mute un lūpas, samazināts urīna daudzums un tumša urīna krāsa.
- Ja stāvoklis neuzlabojas, jākonsultējas ar Jūsu ārstējošo ārstu.

Pēc atlabšanas perioda Jūs varat paplašināt ēdienkarti, atsākot uzņemt dažādus produktus, sekojot līdzi pašsajūtai un produktu panesībai.

- Ēdiet **regulāri, 4-6 reizes dienā nelielām porcijām**, iekļaujot arī kādu uzskodu starp ēdienreizēm, sevišķi, ja Jums ir samazināta apetīte
- **Lai atvieglotu uzturvielu uzsūkšanos, ēdot rūpīgi sakošļājiet kumosu līdz putrveida konsistencei un ēdienreizes laikā nedzeriet daudz šķidruma.**
- Ja vien ārsts jums nav ieteicis citādi, uzņemiet normālu sāls (līdz 5 g/dienā) daudzumu.
- **Lietojiet pietiekami daudz šķidruma**, vismaz 8 glāzes, vēlams ūdeni, bet neizdzeriet lielu daudzumu vienā reizē. Padzerieties vienmēr, kad iztukšojat stomas maisu, kā arī uzņemiet šķidrumu, dzerot nelieliem malciņiem visas dienas garumā (ūdeni, atšķaidītas sulas, sporta dzērienus, dārzeņu sulas).

Vairāk informācijas par veselīgu uzturu meklējiet Veselības ministrijas mājaslapā: <http://www.vm.gov.lv/lv/tava-veseliba/veseligs-uzturs/>

Ieteikumi sagatavoti sadarbībā ar Rīgas Stradiņa universitātes asoc. prof., P.Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas dietoloģi, Latvijas Uzturzinātnes speciālistu biedrības valdes priekšsēdētāju Dr.Lailu Meiju. Informatīvajā materiālā iekļautā informācija ir saskaņota ar Latvijas Gastroenterologu asociāciju un Latvijas Ķirurgu asociāciju.

Rekomendācijas ir vispārīgas. Katram cilvēkam ir savas individuālās uztura vajadzības, ņemot vērā slimības smagumu, citas slimības, produktu nepanesību, lietotos medikamentus, vecumu, dzimumu, fizisko aktivitāti u.c. faktoros. Lai saņemtu individuālas rekomendācijas, konsultējaties ar dietologu vai uztura speciālistu.

Izmantotās literatūras avoti:

1. Bowel Cancer UK.
www.bowelcanceruk.org.uk/information-resources/your-diet-living-with-and-be

[yond-bowel-cancer/](#)

2. Oregon Surgical Specialists. www.oregonsurgical.com
3. Eating with an Ostomy. United Ostomy Associations of America, 2020.
4. Colostomy and Iliostomy Diet Guidelines. UW Health. Produced by Clinical Nutrition Services Department and the Department of Nursing. HF#293 <https://www.uwhealth.org/healthfacts/nutrition/293.pdf>
5. Eating well after Ostomy Surgery. Alberta Health Services. Developed by Registered Dietitians Nutrition Services. Jan 2013. Canada. 607 <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-eating-well-after-ostomy-surgery.pdf>
6. Mayo Clinic. Ostomy: Adapting to life after colostomy, ileostomy or urostomy. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/colon-cancer/in-depth/ostomy/art-20045825>