

# Sztómás betegek diétája

Ha a vastagbél és/vagy a végbél rosszindulatú daganata miatt szükségessé váló műtét során a természetestől eltérő helyen nyílást (sztómát, más néven anus praeternaturalis) kell készíteni ahhoz, hogy a széklet kiürülhessen, ettől kezdődően a páciensnek a saját érdekében ajánlatos ügyelnie az étkezésére. Minthogy a **fokozott gázképződés** gondot okoz, az étrendben csak mértékkel legyenek füstölt és pácolt húskészítmények, káposztafélék, szárazhüvelyesek, hagyma, fokhagyma, dió, mogyoró, szódavíz, szénsavas üdítők és sör. Azt is jó tudni, hogy a **széklet szagát felerősítik** a halak, az erős fűszerek, a tojás, a fokhagyma, a vöröshagyma, a gombák, a szárazhüvelyesek, a füstölt húskészítmények, a káposztafélék, a füstölt és a túl érett sajtok, valamint az égetett szeszek, míg az apró magvas gyümölcsök (ribizli, füge, málna, szőlő), a narancs, a paprika meg a paradicsom magja és héja **dugulást okoz**.

A hasmenés és a székrekedés kezelésére a bevett diéták és módszerek alkalmasak. A székletürítés szakaszossága odafigyeléssel, szoktatással (naponta ötszöri-hatszöri, mindig ugyanabban az időpontban való étkezéssel) és megfelelően összeválogatott étrenddel tartóssá tehető.

Tóth Miklósné  
dietetikus

## Bélműtétek utáni diéták jellemzői

Jellemzők	Ileostoma	Colostoma	Rövidbél szindróma
Nátrium pótlás	+	+	0
Folyadék	bő	bő	átlagos
Fehérje	emelt	emelt	emelt
Zsiradék	csökkent	csökkent	csökkent
Szénhidrát	bő	bő	bő
Rostok	szegény	átlagos	átlagos
Cukrok	szegény		
Tejcukor/Laktóz	mentes	laktóz egyéni	laktóz egyéni
Egyéb		gáz-, szag- dugóképző kerülése	gáz-, szag- dugóképző kerülése

Reichardtné Székely Anikó  
dietetikus