

## اطلاعات برای بیماران

### توصیه های تغذیه ای برای بیماران دارای کولوستومی و ایلئوستومی

این کتابچه با کمک متخصصین مراقبت از استومی و متخصص تغذیه به عنوان یک راهنمای ساده و قابل استفاده برای بیماران استومی که مایلند در مورد تغذیه و رژیم متوازن بهداشتی اطلاعات بیشتری داشته باشند تهیه شده است.

## چگونه فرایند هضم انجام می شود؟

کل مجرای گوارشی شما از بافت مخاطی شبیه مخاط دهانتان تشکیل شده است. مجرای گوارش اساساً یک حفره بزرگ از بافت عضلانی و مخاطی است که از دهان تا مقعد ادامه دارد. هر قسمت از دستگاه گوارش مسئول انجام کار خاصی می باشد.

هضم غذا با تجزیه غذا در دهان و رانیدن آن به پایین از مجرای مری به داخل معده آغاز می شود. معده عریض ترین قسمت مجرای گوارش می باشد و غذا را ذخیره و مخلوط و تجزیه می کند تا آماده برای فرایندهای بعدی گوارش باشد. هضم و جذب بیشتر مواد در روده کوچک انجام می شود. آنزیمهای ترشح شده از کبد و پانکراس روی هضم و جذب بیشتر مواد تأثیر می گذارد.

مواد غذایی باقیمانده پس از عبور از روده کوچک وارد روده بزرگ می شود. مواد وقتی به این قسمت روده رسید، اغلب بصورت مواد دفعی مایع هستند. روده بزرگ بعضی املاح و آب موجود در مواد دفعی را بازجذب می کند و مواد دفعی نیمه جامد (مدفوع) را باقی می گذارد. سپس مدفوع به رکتوم می رود و عضلات اسفنکتر منقبض شده و مدفوع را از راه مقعد به خارج روده می فرستد.

## به عنوان یک فرد دارای کولوستومی چه تغییراتی در رژیم غذایی باید انجام دهم؟

در فرایند طبیعی گوارش، زمانی که غذا به کولون می رسد، هضم و جذب اغلب مواد قبلاً در روده کوچک انجام شده است. این مواد به روده بزرگ بصورت ماده دفعی نیمه جامد می رسند. کولون مسئول جذب نمک و آب، قبل از دفع از طریق استومی می باشد.

کولوستومی معمولاً سمت چپ شکم قرار دارد. افرادی که کولوستومی دارند، تقریباً تمام مراحل گوارشی آنها بطور کامل انجام می شود، بنابراین قادر به خوردن هر چه که قبلاً میخوردند اند می باشند.

## به عنوان یک فرد دارای ایلئوستومی چه تغییراتی در رژیم غذایی باید انجام دهیم؟

ایلئوستومی که معمولاً در سمت راست شکم گذاشته می شود، انتهای روده باریک است که به جدار شکم منتقل می شود.

اگرچه اغلب افرادی که ایلئوستومی دارند از خوردن همه غذاها می توانند لذت ببرند، ولی توجه ویژه به خوردن بعضی غذاها به فرایند گوارشی شما کمک می کند.

- مقدار فراوانی مایعات بنوشید (برای مبارزه با از دست دادن آب)
- مصرف نمک را افزایش دهید (برای مبارزه با آنچه از طریق استومی از دست می رود)
- غذا را خوب بجوید و از خوردن مقدار فراوان فیبر در یک وعده اجتناب کنید (به فرایند هضم کمک می کند و از انسداد جلوگیری می کند).

## یک رژیم غذایی متعادل چیست؟

یک رژیم غذایی متعادل باید حاوی هر ۳ دسته اصلی مواد غذایی یعنی، پروتئین ها، کربوهیدرات ها و چربی ها باشد. برای تغذیه متعادل، باید روزانه مقداری از هر کدام از این مواد، با ویتامین ها، مواد معدنی و فیبرها خورده شود.

## چرا به پروتئین ها نیاز داریم؟

پروتئین ها برای بازسازی بافت های بدن، رشد و تنظیم فرایندهای بدن ضروری هستند. بنابراین بعد از جراحی و ایجاد استومی، پروتئین ها می توانند سرعت بهبودی شما را افزایش دهند.

پروتئین ها می توانند از محصولات حیوانی و گیاهی تأمین شوند. پروتئین حیوانی از گاهی کامل تر می باشد.

## چه غذاهایی پروتئین دارند؟

منابع خوب پروتئین حیوانی موارد زیر می باشند:

- شیره محصولات لبنی
- تخم مرغ
- گوشت بدون چربی
- مرغ
- ماهی

منابع خوب پروتئین گیاهی موارد زیر می باشند:

- نخود
- لوبیا
- عدس
- دانه غلات و حبوبات
- آجیل
- دانه ها
- جوانه دانه ها
- سیب زمینی
- جایگزین های گوشت - کورن (quorn)، پنیر سویا

کورن (quorn) پنیر سویا (توفو) (tofu))

## کدام نوع پروتئین را باید بخورم؟

سعی کنید هر دو نوع پروتئین گیاهی و حیوانی را بخورید.

## چرا به کربوهیدراتها نیاز دارم؟

کربوهیدراتها برای تامین انرژی، مورد نیاز هستند و باید تقریباً یک سوم کالری دریافتی روزانه ما را تشکیل دهند.

کربوهیدراتها به حجیم شدن مدفوع و کاهش دفع در افراد دارای استومی کمک می کنند.

## چه غذاهایی کربوهیدرات دارند؟

- نان
- سیب زمینی ها
- پاستا و برنج
- غلات
- کیک ها و بیسکویت ها
- شیرینی
- نوشابه های شیرین

## چرا به چربی ها نیاز دارم؟

چربی های اشباع شده مثل یک عایق برای بدن و ارگانهای مختلف شما کار می کنند، سلولها را می سازند و متابولیسم را تسهیل میکنند.

دو نوع چربی اشباع شده و غیر اشباع وجود دارد. در رژیم غذایی سالم، غذای ورودی باید شامل حدود 30% چربی که 20% غیر اشباع و 10% اشباع شده باشد.

## چه فرقی بین چربی اشباع شده و غیراشباع هست؟

چربی اشباع شده اغلب در غذاهای با منشا حیوانی است و زیاده روی در خوردن آن می تواند باعث افزایش سطح کلسترول خون شود (که این ممکن است با درد قلبی، حملات قلبی و سکنه در ارتباط باشد). چربی های اشباع شده برای بعضی از اعمال بدن مهم هستند و قسمتی از یک رژیم سالم غذایی را تشکیل می دهند، البته نباید از حد توصیه شده بیشتر مصرف شوند.

چربی های غیر اشباع اغلب در ماهی روغنی، روغن گیاهی و مارگارین یافت می شود و گزارش شده که سطح کلسترول را کاهش می دهند.

با خوردن چربی های با اشباع کمتر، نسبت چربی های غیر اشباع معمولاً بطور طبیعی افزایش می یابد.

## چه غذاهایی دارای چربی غیر اشباع می باشند؟

روغن های گیاهی

مارگارین های نرم

ماهی های روغنی

آجیل ها و دانه ها

## چه غذاهایی دارای چربی های اشباع شده می باشند؟

گوشت

## تخم مرغ

شیر

مارگارین های سخت

روغن های مخصوص پخت غذا

مرغ

پنیر

ماست

کره

صدف

## فیبر چیست و چرا مهم هست؟

در رژیم غذایی چندین نوع فیبر وجود دارد، ولی فیبرهایی که نمی توانند هضم شوند بیشترین تاثیر را بر روده دارند. فیبر فعالیت باکتری های طبیعی را افزایش می دهد و از این طریق حجم مدفوع را اضافه و عبور غذا از روده را سریع می کند. بنابراین فیبر به عنوان ملین طبیعی کار می کند و باید در حد اعتدال مصرف شود.

## چه غذاهایی فیبر دارند؟

نان کامل و پاستا

آرد کامل گندم

انواع غلاتی که برای صبحانه مصرف می شوند.

برنج قهوه ای

میوه ها و سبزیجات سبز

سیب زمینی پخته

نخود، لوبیا و حبوبات

## چه غذاهایی دارای فیبر کم هستند؟

نان سفید

پاستای سفید

محصولات لبنی (پنیر، شیر و تخم مرغ)

## گوشت و ماهی

### چرا ویتامین ها و مواد معدنی مهم هستند؟

چهارده نوع مختلف ویتامین وجود دارند که برای رشد طبیعی و سلامت در انسان ضروری هستند. دو نوع مواد معدنی وجود دارد که شامل مواد معدنی اصلی نظیر سدیم و کلسیم می باشند و مواد ریز مغذی نظیر روی، آهن و مس می باشند. مواد معدنی بطور مداوم بوسیله بدن استفاده می شوند و بنابراین نیاز هست که بطور منظم جایگزین شوند (نظیر کلسیم برای استخوانها و دندان های سالم، سدیم . پتاسیم برای دستگاه عصبی).

ویتامین ها و مواد معدنی می توانند در میوه ها و سبزیجات یافت شوند و شما باید سعی کنید حداقل ۵ وعده کوچک در روز میل کنید.

### بعد از جراحی چه چیزهایی باید بخورم؟

بلافاصله بعد از عمل جراحی ممکن است کمی طول بکشد تا روده هماهنگ شود و غذا ممکن است کمی سریعتر از معمول در روده حرکت کند (مدفوع شل با دفعات زیاد). بنابراین در ۲-۳ هفته اول بعد از جراحی توصیه به مصرف رژیم با فیبر کم می شود.

غذاهای پروتئینی به بهبود زخم کمک می کنند، و کربوهیدراتها به شما انرژی می دهند و مواد خروجی را ضخیم تر می کنند.

### چطور متوجه شوم که کدام غذاها باعث ناراحتی دستگاه گوارش من می شوند؟

این موضوع را نمی توان فهمید مگر اینکه امتحان کنید، در یک زمان چند غذا را با هم امتحان نکنید. هر دفعه یک غذای جدید را امتحان کنید. خروجی شما بسته به آنچه می خورید متغیر است و شما خیلی زود می فهمید که کدام برایتان بهترین هست. اگر غذایی برای شما ناراحتی ایجاد می کند، برای یک تا دو هفته از آن اجتناب کنید و بعد دوباره آنرا امتحان کنید. غذاهای مورد علاقه تان را کنار نگذارید - چون ممکن است دفعه بعد که امتحان می کنید آن غذا مشکلی برایتان ایجاد نکند. بهتر است با غذایتان تجربه کسب کنید تا اینکه از چیزی کاملاً اجتناب کنید. ممکن است غذایی که برای یک شخص مناسب است برای شخص دیگر مناسب نباشد پس توصیه می شود آزمون و خطا را در دستور کار روزانه خود قرار دهید.

آیا من باید غذاهایی که فیبر دارند را (نظیر سبزیجات و میوه) بخورم؟ (کولستومی، ایلئوستومی)



تولیدات فیبر نظیر میوه و سبزیجات می تواند سبب شود که شما مقدار زیادی گاز تولید کنید و همچنین ممکن است در آغاز با سرعت منطقی از دستگاه گوارش شما عبور کند. وقتی این اتفاق بیفتد هیچ ضرری ندارد اما ممکن است به این معنی باشد که شما مجبور شوید کیسه استومی تان را زودتر عوض یا تخلیه نمایید. در روزهای اول شما باید با یک سبزی یا یک نوع میوه دستگاه گوارش تان را امتحان کنید که میزان تحمل بدنتان به هر نوع غذا را ارزیابی کنید.

## آیا من قادر به نوشیدن الکل هستم؟

آبجوها، شراب ها، شراب سیب و شری (sherry شراب تلخ و شیرین اسپانیایی) می تواند قوام خروجی در کولوستومی ها و ایلئوستومی ها را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین نوشابه های گازدار می توانند تولید نفخ را افزایش دهند. عموماً نوشیدن متعادل الکل به میزان ۲۸ واحد در هفته برای آقایان و ۲۱ واحد در هفته برای خانم ها مشکلی ندارد. یک واحد معادل یک لیوان شراب، یا نصف لیوان آبجو هست. بهتر است که مصرف الکل تان را در طول هفته پخش کنید و یک یا دو روز بدون الکل بگذرانید.

## چه باید بخورم تا از یبوست پیشگیری کنم؟ (کولوستومی ها)

اگر شما کولوستومی دارید امکان زیادی وجود دارد که دچار یبوست شوید، بخصوص اگر غذاهای با مقدار فیبر کافی نخورید یا مایعات به اندازه کافی ننوشید. داروهایی نظیر ضد دردها هم، بعضی مواقع باعث یبوست می شوند. بطور کلی برای کاهش احتمال یبوست:

غذایان را در وعده های منظم بخورید

مصرف فیبر را افزایش دهید

نوشیدن مایعات را افزایش دهید

ورزش را افزایش دهید (آهسته و با احتیاط بعد از عمل)

اگر شما هنوز با تمام این اقدامات، مشکلی احساس می کنید باید با پرستار استومی و یا پزشک خود تماس بگیرید.

## چگونه می توانم خروجی را منظم تر کنم (کولوستومی ها)؟

با خوردن منظم و وجود فیبرها در غذایان چنانچه خوش شانس باشید حرکات روده ای منظمی خواهید داشت ولی همه

افراد با این روش موفق نمی شوند.

## کدام غذاها باعث اسهال می شوند (کولوستومی ها، ایلئوستومی ها)؟

شما با خوردن زیاد غذاهایی که دارای فیبر بالایی (به لیست بالا نگاه کنید) هستند می توانید اسهال بگیرید یا حتی اگر مقدار زیادی آب میوه یا الکل بنوشید. غذاهای دیگری که می توانند اسهال ایجاد کنند شامل شکلات و غذاهای با ادویه فراوان می باشند. آگاهی از آستانه تحملتان به شما اجازه می دهد که تعادل در رژیم غذاییان ایجاد کنید تا جلوی اسهال گرفته شود.

به عنوان شخصی که دارای ایلئوستومی است غذایی وجود دارد که من باید از آن اجتناب کنم؟

خیلی از افراد دارای ایلئوستومی می توانند لذت کافی از انواع غذاها ببرند. ولی به هر حال بعضی غذاها هستند که هضم آنها مشکل است و شناخته شده که می توانند انسداد ایجاد کنند. این بدان معنی نیست که شما نباید آنها را بخورید، بلکه جویدن کامل آنها و به مقدار متعادل خوردن، می تواند کمک کننده باشد. این غذاها شامل موارد زیر است:

ذرت شیرین

مرکبات

نارنگیل

آجیل ها

دانه ها

پوست میوه ها و سبزیجات

غذاهای فیبردار

شما با ایلئوستومی ممکن است متوجه شوید که وقتی میوه یا سبزیجات می خورید، آنها خیلی سریع از طریق استومی عبور می کنند و هضم نشده بنظر بیایند. این موضوع کاملاً طبیعی است.

## با وجود اشتهای کم، چطور می توانم وزن اضافه کنم؟

بعد از عمل جراحی یا در مواقع دیگر که خوردن یک مسئله هست، چند چیز هست که می توانند به افزایش وزن کمک کنند. اگر شما نمی توانید زیاد بخورید، مطمئن شوید آنچه می خورید حداکثر فایده را داشته باشد. به عنوان مثال تا وقتی که پزشک دستور غذای کم چرب نداده است، زمان آن نیست که چربی را قطع کنیم چون چربیها دو برابر کربوهیدراتها کالری دارند و عطر و طعم غذا را افزایش می دهند.

وقتی وزن شما به حد طبیعی بازگشت آن وقت کمتر کردن چربی غذا را مورد توجه قرار دهید. فیبر فراوان شکم شما را پر میکند ولی عملاً مواد مغذی که بدن بتواند جذب کند را ندارد، بنابراین باید در این زمان که وزن کمی دارید با احتیاط مصرف شود.

فکر نکنید که خوردن بین وعده های غذایی اشتها را از بین می برد. اگر انرژی زیادی ندارید، دو تا سه وعده غذایی، انرژی کافی برای شما تأمین نمی کند.. با خوردن مقدار کم به دفعات زیاد، حجم غذای بیشتری به شما خواهد رسید..

## وقتی من به محلهای عمومی می روم اگر کمتر بخورم یا یک وعده را حذف کنم، آیا کمک می کند که ایلئوستومی من کمتر کار کند؟

این خیلی مهم است که شما بطور منظم بخورید. شما نباید فاصله زیادی بین وعده های غذایی تان بدهید چون اینکار می تواند با تولید گاز فراوان، باعث خجالت بیشتر شما گردد. اینکار می تواند خروجی شما را شل تر از معمول بکند، پس توصیه نمی شود که یک وعده غذایی را حذف کنید.

## آیا غذاهای خاصی وجود دارند که باعث شوند گاز بیشتری تولید شود؟

پیاز، سبزیجات سبز، آبلجو، تخم مرغ و آجیل تولید گاز را افزایش می دهند. عموماً شما از قبل می دانید که چه غذایی در شما باد زیاد تولید می کند که شامل غذاهای خیلی غنی شده هستند. با جویدن آرام و رعایت منظم غذایی می توانید از تولید گاز زیادی جلوگیری کنید.

اگر شما کولوستومی دارید خوردن بیوماست می تواند تولید گازو بو را کاهش دهد.

## چه مقدار مایعات باید بنوشم؟

شما باید سعی کنید روزانه حداقل ۸ لیوان مایعات بنوشید. ممکن است لازم شود که در هوای خیلی گرم مقدار مایعات را افزایش دهید یا زمانی که به علت خروجی بیشتر از نرمال، دفعات بیشتری کیسه را تخلیه می کنید. اگر مایعات خود را افزایش می دهید، باید مقدار نمک مصرفی را هم افزایش دهید (مثلاً یک پاکت چیپس یا یک قاشق چایخوری نمک در روز)، زیرا نمک از طریق دفع در کیسه از دست می رود. اگر شما خیلی تشنه آید و نوشیدن تشنگی شما را برطرف نمی کند یا گیج هستید و احساس خستگی می کنید (مخصوصاً اگر اسهال دارید) بدون تأخیر با یک پزشک مشورت کنید.

## چه غذاهایی خروجی استومی من را سفت می کند؟ ( ایلئوستومی ها، کولوستومی ها)

بعضی از مردم گزارش کرده اند که پاستا، موز و نان سفید مفید هستند و کمک به سفت شدن و منظم شدن خروج مدفوع می کنند.

## چه غذاهایی می توانند بوی مدفوع را افزایش دهند؟

غذاهایی نظیر پیاز، تخم مرغ، و بعضی ماهی ها گزارش شده است که بوی مدفوع را افزایش می دهند.

## خلاصه ای از یک تغذیه سالم

یک رژیم سالم متعادل شامل عناصری از پروتئین ها، کربوهیدرات ها و چربی ها همراه با ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر ها می باشد.

مطمئن شوید که روزانه حداقل ۸ لیوان مایعات می نوشید

به اندازه کافی نمک بخورید تا جلوی کم آبی را بگیرید.

بطور منظم بخورید.

غذاهای جدید را یکی یکی امتحان کنی شاید به شما بسازد.

از آنچه میخورید لذت ببرید!

این متن ترجمه کتابچه (Dietary and Nutritional Advice for Ostomists) می باشد که توسط دکتر محمد کاظم نوری  
طارملو ترجمه شده است.