**Výživa a životospráva stomiků**

**Pitný režim**

K nejvhodnějším nápojům pro stomiky řadíme nápoje výživné (mléčné výrobky, vývary, sippingové nápoje a nápoje osvěžující (minerální vody, iontové nápoje, ovocné a zeleninové šťávy, ovocné a bylinné čaje). Perlivé nápoje obsahující oxid uhličitý se nedoporučují kvůli podpoře nadměrné plynatosti. Pro pití minerálních vod platí pravidla dodržování maximálního množství 0,5-1 litr minerálky denně. Příznivější je voda o pokojové teplotě.

Pitný režim zahrnuje pravidelný průběžný příjem tekutin přes den do celkového množství 2-2,5 litru.

Nedostatek tekutin se projevuje sníženým množstvím moči, ale i zácpou, zejména u kolostomiků.

Alkoholické nápoje – kvalitní víno, pivo jsou po stabilizaci zdravotního stavu v malém množství povolené. Pivo může působit meteorizmus a má projímavý účinek, může ale podporovat trávení.

**Výživa stomiků**

V průběhu onemocnění a léčby je stomik edukován i o stravovacích návycích. Edukace přispívá k lepšímu porozumění reakcím organizmu v souvislostech s příjmem tekutin a potravy. Stomik se učí porozumět svému tělu a upravovat životosprávu pro plnohodnotný život.

V jídelníčku stomika jsou zařazovány potraviny lehce stravitelné, zpočátku se dává bezezbytková dieta. Strava má být mechanicky, tepelně i chemicky šetřící, což představuje snížení obsahu nestravitelné rostlinné vlákniny, která urychluje střevní peristaltiku. Strava je měkká, bez tuhých slupek, kůrek a zrníček. Je vhodné omezit dráždivé koření a přepalované tuky. Individuálně se posuzuje reakce na mléko a mléčné výrobky, které mohou provokovat průjmovité stolice. Ovoce a zelenina se podávají ve formě šťáv, pyré, přesnídávek nebo tepelně zpracovaná zelenina v polévkách a omáčkách. Vyřazují se celozrnné výrobky, luštěniny, ovoce se slupkami nebo zrníčky, nadýmavá zelenina. Po období rekonvalescence (asi 6 týdnů při nekomplikovaném průběhu) se mohou postupně zařazovat všechny potraviny, které nezpůsobují zažívací a vyprazdňovací potíže. Upřednostňují se potraviny s nižším obsahem tuku. Energetický příjem je třeba vyvážit výdeji. Výkyvy hmotnosti mohou způsobit metabolické komplikace, při změně tělesných proporcí může také dojít ke zhoršení nebo selhání fixace stomických pomůcek. Stomici by měli jídlo připravovat podle zásad racionální výživy, spíše jídla vařit, dusit, potraviny péct pod poklicí, omezit smažení, fritování.

Stomici po operaci dodržují pravidelnost a té by se měli držet po celý zbytek života. Jídelníček by se měl skládat z 5-6 menších porcí. Stomici se učí jídlo vychutnat a zažívat v klidu, krájet na menší kousky, dobře rozkousat, promísit se slinami a nepolykat velká tuhá sousta. Cílem je minimalizovat nepříjemné tlaky po jídle a nadýmání. Pravidelným stravovacím rozvrhem můžeme nastartovat i režim vyprazdňování. Stomici mohou pozorovat, jak jejich tělo reaguje na přijatou stravu, jak fyziologicky pracuje a podle toho přizpůsobit denní aktivity.

**Kolostomici**

- mohou po rekonvalescenci postupně zařadit pokrmy s rozpustnou vlákninou, která dobře působí v tlustém střevě proti zácpě. Vyprazdňování v pravidelných intervalech lze ovlivnit nejen skladbou jídelníčku, zařazením vlákniny, dostatkem přirozeného pohybu, dodržováním pitného režimu, ale i přístupem ke svému zdraví bez psychických bariér. Kolostomiky může trápit i nadměrná plynatost ovlivnitelná výběrem nenadýmavých jídel. Pomoci můžou i léky – Espumisan.

**Ileostomici**

- přidávání vlákniny u ileostomiků nemá odůvodnění, dochází ke zrychlení střevní pasáže a ke zvětšení objemu řídké stolice. To může stomika zatěžovat, neboť samotná frekvence vyprazdňování stomického sáčku může být 6-10x denně. Ztráty vody stolicí z ileostomie jsou až 5násobné a ztráty minerálů až 10násobné oproti zdravým jedincům. Proto se u nich doporučuje přísnější výběr potravin. Stomici mohou své dotazy ohledně stravy konzultovat s nutriční terapeutkou.