



Zalecenia żywieniowe zespół krótkiego jelita

Zespół krótkiego jelita (ZKJ) to stan, w którym doszło do nagłego wyłączenia funkcji jelita cienkiego (związanego z chorobą powodującą jego uszkodzenie albo chirurgicznym usunięciem całego jelita lub jego części). Jelito cienkie odpowiada za trawienie oraz wchłanianie wody i składników odżywczych. W wyniku ograniczenia tych funkcji dochodzi do wyniszczenia, ciężkich biegunek/zwiększonego wydzielania ze stomii. W przypadku ZKJ często jedyną metodą utrzymania stanu odżywienia jest żywienie pozajelitowe w warunkach szpitalnych i domowych. Zalecenia żywieniowe mogą się od siebie różnić w zależności od odcinka jelita, które zostało resekowane, czy zostały zachowane czynności jelita grubego oraz od indywidualnej tolerancji pacjenta na dane produkty. Proces adaptacji jelita może poprawić wchłanianie składników odżywczych i zwiększyć szansę na życie chorego bez żywienia pozajelitowego, lecz takie sytuacje są rozpatrywane indywidualnie.

1. Dieta powinna się opierać o zasady **diety lekkostrawnej oraz wysokobiałkowej z uwzględnieniem indywidualnej tolerancji.**
2. **Celem żywienia doustnego jest poprawa komfortu pacjenta, zmniejszenie wydzielania ze stomii oraz próba dostarczenia składników odżywczych.**
3. Spożywaj **5-8 posiłków niewielkich objętościowo** dostosowanych do Twojego trybu życia.
4. Staraj się jeść regularnie co 3-4 godziny.
5. Nie podjadaj między posiłkami.
6. Nie jedz bezpośrednio przed snem lub w nocy, zachowaj 2-3 godzinny odstęp. Jeśli pracujesz na nocne zmiany skonsultuj się z dietetykiem.
7. Z grupy produktów zbożowych wybieraj te lekkostrawne, które mogą mieć działanie zapierające: pieczywo pszenne, tostowe, naturalne płatki (np. owsiane), droбноziarniste kasze (np. manna, kuskus), makarony pszenne, ryż biały. Zawierają one mniej błonnika przez co spowalniają pasaż jelitowy.
8. **Rozgotowuj produkty w celu zmniejszenia zawartości błonnika i zagęszczenia wydzielania ze stomii.**
9. Spożycie warzyw jest ważnym elementem diety. Tolerancja tej grupy produktów jest bardzo różna. Czynnikiem, który charakteryzuje czy dany produkt jest dozwolony jest **indywidualna tolerancja. Jeśli po spożyciu np. kalafiora nie masz wzdęć, dolegliwości bólowych, uczucia przelewania w jelitach, wydzielanie ze stomii bezpośrednio po posiłku nie zwiększyło się, produkt można uznać za dobrze tolerowany.**
10. Warzywa muszą być podawane w lekkostrawnej formie, unikaj ich na surowo. Obieraj ze skórki, przecieraj, blenduj, przedłużaj czas gotowania.
11. Buraki, szparagi, sok pomidorowy mogą zmieniać kolor stolca.
12. Czosnek, cebula, por i szparagi mogą powodować nieprzyjemny zapach z worka stomijnego jest to proces naturalny i nie u każdego może występować.
13. **Należy unikać warzyw wzdymających w tym kapusty, cebuli, brukselki, kalafiora, brokuła, warzyw strączkowych (groch, fasola, soczewica, ciecierzycy). Tolerancja tych produktów jest indywidualna, jeśli będziesz spożywał je w ograniczonej ilości i nie będziesz odczuwał wzdęć, uczucia ciężkości, dolegliwości bólowych, możesz je spożywać.**
14. Owoce są dozwolone jednak należy je podawać w formie gotowanej, musów, przecierów, bez skórek i pestek. Banany nie muszą być poddawane obróbce termicznej. **Im krótszy odcinek jelita tym ryzyko nietolerancji większe. Owoce mogą nasilić wydzielanie ze stomii.**
15. **Nie przekraczaj jednej porcji owoców dziennie.**

16. Spożywaj dwie porcje nabiału dziennie. Nabiał stanowi źródło białka wykorzystaj np. mleko **(jeśli jest tolerowane nie ma potrzeby wykluczania)**, jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser twarogowy **(wymienione produkty mogą redukować nieprzyjemny zapach z worka stomijnego)**. Wybieraj produkty niskotłuszczowe.
17. Ogranicz spożywanie sera żółtego. Sery pleśniowe są niezalecane, dodatkowo mogą powodować nieprzyjemny zapach z worka stomijnego.
18. Staraj się unikać produktów mlecznych smakowych, mogą one zawierać sporo cukru dodanego.
19. Ogranicz spożycie mięsa czerwonego i przetworów (kielbasy, wędliny) do 500 g tygodniowo.
20. **Wybieraj chude mięsa, czerwone mięso zastępuj białym (kurczak, indyk), rybami (tłuste ryby takie jak makrela, łosoś, pstrąg łososiowy spożywaj w ograniczonej ilości, unikaj postaci wędzonej) oraz jajami (mogą powodować nieprzyjemny zapach z worka stomijnego).**
21. Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na oleje roślinne (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z czarnuszki).
22. Tłuszcze nie powinny być poddawane obróbce termicznej, dodawaj je do gotowych potraw. Dzięki temu zabiegowi zwiększysz lekkostrawność tłuszczu.
23. **Duża zawartość tłuszczu w posiłku może nasilić wydzielanie ze stomii.**
24. Wybieraj produkty niskotłuszczowe: chude wędliny, sery twarogowe chude.
25. Masło może zastąpić margaryną miękką, skrapiać pieczywo oliwą lub zrobić pastę kanapkową z awokado. Śmietanę do zabielenia zupy zamień na jogurt naturalny.
26. Źródłem zdrowego tłuszczu w diecie powinny być oleje roślinne, orzechy (są ciężkostrawne dlatego powinno się je rozdrobnić/zmieszać/zblendować i podawać w ograniczonej ilości), nasiona lnu (zmielone lub zblendowane), ryby (łosoś, makrela, pstrąg łososiowy- w ograniczonej ilości).
27. W przypadku zachowanego krótkiego odcinka jelita cienkiego <100 cm orzechy mogą być nietrawione.
28. Ogranicz słodczyce, które są źródłem cukrów i tłuszczu trans. Dodatkowo słodczyce mogą negatywnie wpływać na perystaltykę jelit. Spróbuj przygotować domowe ciastka/słodczyce z użyciem słodzików (np. ksylitol, erytrytol, pamiętaj, że nadmierne spożycie słodzików może przyspieszyć pasaż jelitowy i doprowadzić do biegunki).
29. Ogranicz produkty typu fast food, instant, które są źródłem tłuszczu trans, soli. Przygotuj np. tortille z pieczonym kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym. Domowe „fast foody” będą zdrowsze.
30. **Możesz spożywać słone przekąski takie jak paluszki solone czy krakersy. Dostarczysz dodatkową ilość sodu.**
31. **W przypadku zespołu krótkiego jelita dochodzi do zwiększonej utraty sodu. Należy dosalać dania, aby zrównoważyć utratę tego minerału.**
32. Wykorzystuj przyprawy ziołowe np. bazylia, oregano, tymianek, koperek, pietruszka (natka może niwelować nieprzyjemny zapach gazów jelitowych), rozmaryn. **Unikaj przypraw, które mogą podrażniać przewód pokarmowy takich jak, papryka ostra, chilli.**
33. **Staraj się unikać smażenia.** Wybieraj częściej gotowanie w tym na parze, pieczenie w folii/pergaminie/naczyniu żaroodpornym, duszenie bez obsmażenia. Ogranicz grillowanie tradycyjne; grillowanie na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu lub w grillu elektrycznym stosuj z ograniczeniem.
34. Czytaj etykiety produktów. Wybieraj te produkty bez cukrów dodanych, z mniejszą zawartością tłuszczu.
35. **W ZKJ wypijanie większej ilości płynów gdy występuję zwiększone wydzielanie ze stomii potęguje ten negatywny efekt. Należy ograniczyć przyjmowanie płynów doustnie od 500-1000 ml. Kwestię nawodnienia ustal z lekarzem prowadzącym.**
36. **Unikaj soków owocowych, napojów, kompotów, mogą one zwiększyć wydzielanie ze stomii.**

37. W celu ograniczenia przyjmowanych płynów wykorzystuj zagęstnik do żywności np. Nutilis Clear do uzyskania konsystencji kleiku. Zagęstnik możesz dodawać również do innych dań.
38. Do nawodnienia możesz używać doustnych płynów nawadniających (ORS), które zakupisz w aptece. Zawierają one więcej minerałów.
39. Nie pij wody źródlanej, nisko zmineralizowanej i średnio zmineralizowanej. Wybieraj wody wysoko zmineralizowane np. Muszynianka, Muszyna, Krystynka.
40. Nie pij przez słomkę, nie rozmawiaj podczas jedzenia, nie żuj gumy. W wyniku polykania powietrza, zwiększa się ilość gazów w jelitach, które mogą nasilać nieprzyjemne dolegliwości.
41. Zadbaj o aktywność fizyczną w miarę swojego stanu zdrowia i zaleceń lekarza.
42. Unikaj alkoholu oraz palenia papierosów.

Lista produktów zalecanych i przeciwwskazanych u pacjentów ze stomią

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	Warzywa lekkostrawne w formie gotowanej np. marchew, cukinia, bakłażan, dynia, pietruszka. Pozostałe warzywa w miarę indywidualnej tolerancji.	Warzywa z dodatkiem tłustych sosów i zasmażek. Warzywa wzdymające, które mogą powodować u Ciebie dolegliwości (cebula, czosnek, kapusta, brukselka, warzywa strączkowe, kalafior, brokuł).
Owoce	W formie musów, gotowanej, pieczonej.	Owoce kandyzowane i w syropach.
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	Mogą być zbyt ciężkostrawne	
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne jasne, płatki zbożowe naturalne np. owsiane, jęczmienne, orkiszowe, kasze drobnoziarniste np. jaglana, komosa ryżowa, kuskus, manna ryż biały, basmati, paraboiled makaron pszenny (jasny).	Pieczywo pełnoziarniste, pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, musli kasze gruboziarniste makarony pełnoziarniste
Ziemniaki	Gotowane i pieczone	Smażone, zasmażane, z dodatkiem tłustych sosów, frytki i chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu, puree z dodatkiem masła/śmietany
Mleko i produkty mleczne	Mleko do 2 % zawartości tłuszczu produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2 % zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light naturalne serki twarogowe	Mleko powyżej 2 % tłuszczu skondensowane, w proszku śmietana, śmietanki do kawy jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne ser pełnotłusty twarogowy, topiony, tłuste sery żółte, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Mięso i jego przetwory	chude mięsa bez skóry np. indyk, kurczak, w umiarkowanych ilościach np. chuda wołowina, wieprzowina np. schab, polędwiczki, cielęcina, chude wędliny, najlepiej domowe np. polędwica, szynka gotowana, pieczony schab,	tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina, żeberka, karkówka, golonka, baranina, gęsina, kaczka tłuste wędliny np. salami, boczek, mielonki konserwy mięsne, wędliny podrobowe (salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka)

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Ryby i przetwory rybne	Ryby morskie i słodkowodne np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz. Pstrąg, makrela, łosoś, halibut (w ograniczonej ilości)	Ryby w oleju, ryby wędzone, konserwy rybne, paluszki rybne w panierce smażone na tłuszczu
Jaja	Gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica na parze omlet	Smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu jajka z majonezem
Tłuszcze	Tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, dobre jakościowo margaryny miękkie, awokado. Orzechy i nasiona (rozdrobione) w zależności od długości przewodu pok.	Smalec, słonina - margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy i nasiona	Mogą zwiększać wydzielanie ze stomii-niewskazane	Solone, w czekoladzie, w miodzie
Cukier słodczy i słone przekąski	Przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru, jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy (bez dodatku cukru) niskosłodzony dżem, kisiele i galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru	Cukier np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, miód słodczy o dużej zawartości cukru i tłuszczu np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki słone przekąski np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki, słodziki
Napoje	Woda wysoko zmineralizowana, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao bez dodatku cukru, ORS-y, soki warzywne w ograniczonych ilościach. Do płynów dodajemy zagęstniki.	napoje alkoholowe słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące nektary, soki owocowe, syropy owocowe wysokosłodzone czekolada do picia, kawa
Przyprawy i sosy	Zioła świeże i suszone jednoskładnikowe np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir, sól domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół	Mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosółowe, gotowe sosy z dużą zawartością soli, cukru i tłuszczu. Ostre przyprawy.
Zupy	Na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabiłane mlekiem do 2 % tłuszczu, jogurtem	Na tłustych wywarach mięsnych, zabiłane śmietaną, z dodatkiem zasmażki, zupki typu instant
Gotowe dania	Mix mrożonych warzyw i owoców mieszanki kasz, owsianki typu instant, zupy kremy, gotowe dania na patelnię z warzywami, pasty i przeciery warzywne Czytaj etykiety produktów i wybieraj te o niższej zawartości tłuszczu, cukru	Fast food np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab, mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych, dania instant np. sosy, zupy

Opracował mgr Radosław Ostrowski – Dietetyk

Powyższe zalecenia mają charakter informacyjny. Najlepszym rozwiązaniem jest skonsultowanie sposobu żywienia z dietetykiem, w celu postępowania indywidualnego.

DŻ-ZŻ-24/ZKJ-Wersja 1-09/07/2025