

Wstęp 9

Układ pokarmowy - Mirosław Jarosz 13

Jak funkcjonuje układ pokarmowy człowieka? 13

Skąd się biorą gazy w przewodzie pokarmowym? 16

Kiedy powstaje nadmiar gazów i związany z nimi przykry zapach? 18

Podstawowe informacje o stomii - Mirosław Jarosz 21

Co to jest stomia? 21

Jak jest zbudowana i jak funkcjonuje stomia? 21

Wskazania do wykonania stomii i jej rodzaje 24

Następstwa stomii dla funkcjonowania przewodu pokarmowego 25

Zalecenia dotyczące trybu życia i odżywiania - Mirosław Jarosz, Wioleta Respondek 27

Jak żyć ze stomią? 27

Co należy rozumieć przez zdrowy styl życia 27

Jakie są najważniejsze ograniczenia w codziennym życiu osób ze stomią? 28

Jakie są podstawowe zalecenia dietetyczne? 29

Bezpośrednio po operacji 29

Po okresie pełnej rekonwalescencji 30

Czego szczególnie należy unikać? 31

Jakie produkty są szczególnie zalecane? 31

Wydalanie treści jelitowej - Mirosław Jarosz 33

Czy możliwe jest kontrolowanie wydalania treści jelitowej? 33

Czy możliwe jest wpływanie na częstotliwość wydalania stolca? Czy sposób odżywiania odgrywa tu jakąś rolę? 34

Irygacja 34

Gimnastyka mięśni brzucha 35

Wskazówki dietetyczne 37

Postępowanie i zalecenia dietetyczne w przypadku biegunki, zaparcí stolca oraz nadmiernego odchodzenia gazów- Mirosław Jarosz, Katarzyna Wolnicka, Ewa Rychlik, Wioleta Respondek 39

Po czym rozpoznajemy biegunkę? 39

Jak postępować w przypadku biegunki? 40

Po czym rozpoznajemy zaparcie stolca? 41

Jak postępować w przypadku zaparcí stolca? 42

Jak postępować, by zapobiec zablokowaniu stomii? 43

Jak radzić sobie z głośnym odchodzeniem gazów i ich nieprzyjemnym zapachem? 43

W jaki sposób zmniejszyć ilość błonnika w diecie, jeśli istnieje taka konieczność (występują biegunka lub nadmierne odchodzenie gazów)? 45

Wykaz produktów mogących nasilać lub łagodzić poszczególne dolegliwości u osób ze stomią 48

Prawidłowa masa ciała i jej kontrola - Mirosław Jarosz, Wioleta Respondek 51

Jak kontrolować masę ciała? 51

Jak wybierać produkty, by realizować zalecenia dietetyczne i kontrolować masę ciała? 54

Zawartość najważniejszych składników pokarmowych w wybranych produktach i potrawach 58

Przykładowe jadłospisy- Ewa Rychlik, Katarzyna Wolnicka 66

Jadłospis dekadowy dla osób ze stomią (1800 kcal/dobę) 66

Jadłospis dekadowy dla osób ze stomią (2200 kcal/dobę) 86

Wybrane pozycje piśmiennictwa 107