

# תזונה לבעלי סטומה

## הקדמה

אנשים בעלי סטומה יכולים וצריכים לחזור להרגלי האכילה, הקודמים לניתוח כריתת המעי וליצירת הסטומה (Porrett, & McGrath, 2005). כלומר, לתזונה מאוזנת, הכוללת את כל קבוצות המזון, בשילוב עם הרגלי אכילה מתאימים, כגון: לעיסה טובה של המזון, שתייה מרובה ואכילה מסודרת. למרות זאת, ישנם אנשים המוצאים, שלמזונות מסוימים ישנה השפעה לא טובה על פעילות הסטומה, ובחרים להימנע מסוגי מזון שונים, או מכמויות גדולות באכילה. יש לציין, שגם אנשים שאינם בעלי סטומה, המרגישים כי מזונות מסוימים גורמים להם לאי נוחות במערכת העיכול, עשויים להימנע ממזונות אלה. הימנעות כזו הינה ספציפית, אישית ואינה פוגעת בדרך כלל באיזון התפריט באופן משמעותי, מכיוון שהיא חלה לרוב על מגוון מצומצם של מזונות (Burch, 2008). חזרה לכלכלה רגילה והגעה לתפריט מאוזן, מתרחשות בשלבים שמשכם משתנה מאדם לאדם, ותלויות ביכולת ההסתגלות האישית, בסוג הסטומה (קולוסטומי או איליאוסטומי), באופי המחלה, בטיפול התרופתי, ובמידת שיקום התפקוד (Burch, 2008).

הסיבות העיקריות הקשורות לאי חזרה להרגלי אכילה מאוזנים או קודמים הן: חוסר ידע ומידע לגבי התזונה המתאימה לטווח הארוך, פחד מהשפעת המזון על פעילות הסטומה (חסימות, דליפות ועוד), ובעיקר קשר אפשרי בין המזון לגזים וריח, שהם הגורמים העיקריים המטרידים בעלי סטומה בתפקודם היומיומי (Annells, 2006).

## תזונה "להחלמה" - איך אוכלים בטווח הקצר לאחר הניתוח

התקדמות השיטות הכירורגיות גרמה לקיצור משמעותי במשך האשפוז בבית חולים, לירידה בשכיחות הסיבוכים שלאחר הניתוח ובמידת חומרתם, וכתוצאה מכך, לשיפור בתהליך ההחלמה של החולה (Burch, 2008).

מטרת ההנחיות התזונתיות לחולה הנושא סטומה, בבית חולים ובתקופה הראשונה שלאחר השחרור, הינה מתן "מנוחה למעי", כלומר הקטנה של תנועתיות המעי ושל תוכן הצואה, כדי להקטין סיכון מיידי לחסימות מעיים ולדליפה, למנוע אובדן מוגבר של נוזלים ומלחים (בעיקר באיליאוסטומי) ולהקטין את תחושות הלחץ והכאב, הנגרמות כתוצאה ממעבר של גזים וצואה במערכת העיכול (Burch, 2008).

מטרה נוספת קצרת טווח לאחר הניתוח, היא לאפשר הסתגלות והתאמה של המעי הנותר לשינוי וחזרתו לפעילות תקינה (Burch, 2008). סיבים תזונתיים מהווים את המרכיב התזונתי העיקרי, המשפיע על כמות, מרקם ונפח הצואה, וכתוצאה מכך על מהירות תנועת המעי וכמות הגזים במעי. סיבים תזונתיים הם אותם חלקים קשים, המצויים בעיקר בקליפה של ירקות, פירות, דגנים, זרעים, אגוזים וקטניות. גם לקטוז - סוכר החלב, יכול, במידה מסוימת, מיד לאחר ניתוח וכמובן אצל הרגישים אליו, לגרום להגברת התנועתיות, ליצירת גזים ולשלשול (Borwell, 2005).

לימור בן חיים, RD, BA.sc, דיאטנית קלינית, מרכז רפואי תל-אביב ע"ש סוראסקי, שירותי בריאות כללית - מחוז ת"א יפו. עתיד - עמותת התזונאים והדיאטנים בישראל Lbenheim1@gmail.com

## תזונה "לחיים" - כיצד אוכלים בטווח הארוך שלאחר הניתוח (שבועות עד מספר חודשים)

בשלב זה המטרה היא חזרה הדרגתית לתזונה מלאה ומאוזנת, תוך למידה אישית על השפעה ספציפית של מזונות מסוימים, על פעילות הסטומה. לאחר מספר שבועות מהניתוח, המעי המחלים יכול כבר להגיע לסדירות מסוימת ביציאות ולמרקם צואה רצוי (בקולוסטומי - מוצקה רכה; באיליאוסטומי - דייסתית). בשלב זה קיימת חשיבות רבה לחזרה לתפריט מגוון המכיל ירקות ופירות טריים, דגנים מלאים ואף קטניות, שהינם מקור לסיבים תזונתיים, ויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון, החיוניים לתזונה ולבריאות. לתוספת מזונות אלה תהיה השפעה ראשונית על מערכת העיכול. היא יכולה לגרום בטווח הראשוני לתנועות מוגברות, ליציאה מהירה, גזים, ריח ועוד. תופעות אלו אומנם אינן נעימות, אבל הן חלק טבעי ולא מסוכן המתרחש במעי, כתוצאה מנוכחות של מזון בכלל וסיבים בפרט. התמדה בהוספת סיבים לתפריט תיצור עם הזמן הסתגלות, והימנעות מהם לא תאפשר הסתגלות. יתכן שבסוף התהליך לא כל המגוון יוכל לחזור לתפריט, אך המזונות שאינם מתאימים יהיו ספציפיים ומצומצמים.

### כיצד להוסיף מזונות חדשים המכילים סיבים לתפריט?

#### הדרגתיות:

- מהקל לכבד: להתחיל בירקות/פירות טריים מקולפים, לעבור לירקות/פירות טריים לא מקולפים, לירקות/פירות עשירים בסיבים, דגנים מלאים, קטניות
- כל פעם אחד: לנסות סוג אחד של ירק/פרי/דגן, בכל פעם סוג אחר
- להעלות את הכמות בהדרגה

#### שילוב:

לשלב מזונות המכילים סיבים בתפוזרת ובכמות קטנה, יחד עם מזונות אחרים המאזנים את פעילות הסיבים (מבחינת קצב ריקון קיבה ועוד), כמו: אורז, פסטה, לחם, עוף, בשר

#### נוחיות:

לנסות מזון חדש בתנאים בהם יש יותר ביטחון ושליטה

#### מקום: בית

זמן: סופי שבוע, חופש מהעבודה

יציבות: סדירות בפעילות הסטומה, שליטה בתפעול הסטומה

### חשוב לזכור:

תוספת של מזונות חדשים יוצרת שינויים בפעילות הסטומה. שינויים שלעיתים אינם נוחים, הם זמניים, אינם מסוכנים וחוסר הנוחות הינו בעיקר חברתי (גזים).

התרומה שלהם לתפריט לעומת זאת רבה ביותר: לתזונה, לבריאות ובעיקר לתחושה של חזרה לחיים רגילים.

## ההמלצות התזונתיות בטווח הקצר עד כשבועיים לאחר הניתוח

### הנחיות להרגלי אכילה כלליים:

- הקפדה על אכילה איטית
- לעיסה ממושכת ויסודית של המזון
- אכילת ארוחות קטנות

### ירקות פירות:

- להימנע מירקות ופירות טריים
- לאכול בכמות קטנה ירקות מבושלים ללא קליפה (גזר, קישוא, דלעת, דלורית, תפוח אדמה, בטטה)
- להעדיף פירות אפויים, מבושלים או מרוסקים ללא קליפה (תפוח עץ, בננה)
- לשלב מיצי פירות או ירקות טבעיים, מסוננים ומדוללים (גזר, תפוח עץ, ענבים ועוד)

### קטניות:

- להימנע מצריכת קטניות (שעועית לבנה, עדשים, גרגרי חומס ועוד)

### מוצרי קמח, לחם ודגנים:

- להעדיף לחם אחיד או לבן, קרקרים וכן דגנים שאינם מלאים (אורז לבן, פסטה, קוסקוס, תפוח אדמה)
- להימנע מלחם וקרקרים מלאים (חיטה מלאה), דגני בוקר מלאים (ברנפלוקס), סובין חיטה, סובין שיבולת שועל, תירס, אפונה, כוסמת וגריסים

### מוצרי חלב ניגרים:

- מיד לאחר הניתוח - להימנע ממוצרי חלב ניגרים (חלב, לבן, אשל, וגבינה לבנה) במשך 3 ימים ראשונים בקולוסטומי, באיליאוסטומי לעיתים לזמן של כ- 7 ימים
- להמעיט באכילת מוצרי חלב ניגרים (חלב, לבן, אשל, גבינה לבנה)
- להעדיף צריכה של: יוגורט, גבינת קוטג' וגבינה צהובה
- אם הנך רגיש ללקטוז - יש להמשיך בתפריט דל לקטוז

### קפה ומזון עשיר בקפאין:

- בימים הראשונים לאחר הניתוח להימנע מצריכה של קפאין (קפה, שוקו, משקאות אנרגיה). הקפאין מגביר את פעילות ותנועות המעי

### ביצים, בשר (עוף, הודו, דגים):

- להקפיד על צריכה של מזונות עשירים בחלבון (בשר, דגים, ביצים). חלבונים חיוניים לתהליך ההחלמה מהניתוח

### מזון שמן, מטוגן: (לעיתים באיליאוסטומי)

- להעדיף מזון שאינו שמן או מטוגן (בחר בבישול, צלייה, אפייה), שכן לעיתים יכול להגביר את הלחץ ואת תנועות המעי ולגרום לשלשול
- להוסיף את השמן (זית, קנולה, טחינה) בארוחות

### שתייה:

- להקפיד על שתייה מרובה לפחות 10-12 כוסות: מים, תה, תה צמחים, מרק, מיצים מדוללים (חשיבות רבה באיליאוסטומי)

**הנחיות אלו הן זמניות בלבד ומתאימות לתקופה הראשונה לאחר הניתוח!**

## תזונה "לאיכות חיים" - כיצד מתמודדים עם עצירות גזים, ריח ועוד?

אם התזונה עשירה בסיבים ובפחמימות שאינן מתעכלות. לגיל ולמגדר אין השפעה על כמות ותדירות הגזים, אולם קיימת שונות בין אדם לאדם, הקשורה בהרכב השונה של חיידקים יוצרי גזים במעי. חיידקי המעי מפרקים סיבים תזונתיים או פחמימות שלא התפרקו. בתהליך זה משתחררים גזים, כגון מימן ומתאן. חלק מגזים אילו, כמו מימן סולפיד, הם בעלי ריח חזק ולא נעים. נתונים מהספרות הרפואית מצביעים על כך, שגם בליעה מרובה של אוויר בזמן האכילה או הלעיסה, מגדילה את כמות הגזים המופרשת מהמעי החוצה. כמו כן, הגברה בפעילות ובתנועתיות המעי תגרום לייצור מוגבר של גזים (Williams, 2008).

משך הזמן מאכילת מזון היוצר גזים ועד יציאת הגזים דרך הסטומה, הוא כ- 6 שעות. תהליך זה הינו תהליך טבעי ותקין ואינו מסכן כלל את בריאות המעי או האדם, אך יכול לגרום לעיתים ללחץ וכאב. בחברה המערבית הוא יוצר מבוכה, ולכן נוצר צורך להתאפק משחרור הגזים מהמעי החוצה.

כדי ליהנות ממגוון מזונות, גם כאלה היוצרים יותר גזים, מומלץ לבדוק את שכיחות הגזים באמצעות ניסוי וטעייה לגבי אופן הבישול והכמות המתאימה, ולא באמצעות הימנעות. הימנעות מומלצת רק במצבים קיצוניים או קשים במיוחד.

לסטומה השפעה רגשית חזקה, מעבר להשפעותיה הפיזיות. ההשלכות משפיעות על התפקוד הרגשי, החברתי והיומיומי. מרבית האנשים חשים ומדווחים, כי ההשלכה האפשרית של גזים וריח, הקשורים בפעילות הסטומה, גורמת לחרדה, מבוכה וסטיגמה, וכתוצאה מכך לתחושת מוגבלות וחוסר ביטחון. גזים וריח אינם מחלה, סכנה או בושה, אלא פעילות מעיים טבעית ובעיקר עניין של נורמה חברתית.

### עצירת

עצירות יכולה להתפתח גם במצבים של סטומה, בעיקר בקולוסטומיה נמוכה. לעצירות השפעות לא רצויות על מיקום הסטומה, תפקודה וריקונה.

תזונה עשירה בסיבים, המכילה ירקות ופירות טריים ומבושלים רצוי בקליפתם, לחם מדגנים מלאים כמו שיפון, דייסות משיבולת שועל ועוד, יכולה לתרום לפעילות מעיים תקינה. מזונות אלו יש להוסיף באופן הדרגתי, לפזר בין הארוחות, ללעוס היטב ולהקפיד על שתייה מרובה. באופן כזה תימנע הנפיחות והגזים, שיכולים להיגרם מהגברה בצריכת מזונות עשירים בסיבים (Borwell, 2005). כיצד מסייעים הסיבים התזונתיים למניעת עצירות? סיבים תזונתיים שאינם מתעכלים במעי הדק מגיעים אל המעי הגס. הם מגדילים את נפח הצואה, וגורמים בכך להגברה של תנועתיות המעי. הצואה, העוברת במהירות דרך המעי, גורמת לזמן שהייה קצר, המונע מהנוזלים בצואה להיספג חזרה לגוף, ולכן לצואה מרקם רך יותר. מרקם צואה רך עובר במעי בקלות יותר.

### מניעת חסימות מעיים

סיכון לחסימות מעיים קיים בעיקר במצבים של איליאוסטומיה (Borwell, 2005) מזונות מסוימים, בעיקר אם נאכלים בכמות רבה ולא נלעסים היטב, יכולים לגרום לחסימה של פתח הסטומה. יש לשים לב לאכילה של מזונות כגון: גבעולי סלרי, אפונה טרייה, פופקורן, קוקוס, אננס טרי, צימוקים ופירות מיובשים אחרים, אגוזים, זרעים, סובין חיטה, עלי בייבי. אין צורך להימנע מאכילה של מזונות אלו, אך יש להקפיד לאכול כמות קטנה, לרסק וללעוס היטב.

### גזים וריח

אנשים בריאים מעבירים גזים מפי הטבעת, כ- 10-20 פעמים ביום בנפח כולל של כ- 500-750 מיליליטר. כמות זו מוגברת

### כיצד לאכול כדי להפחית את כמות הגזים והריח?

הנחיות להרגלי אכילה כלליים:

- להקפיד על אכילה איטית
- ללעוס היטב
- להימנע מאכילה מופרזת בארוחה
- להקפיד על ארוחות מסודרות (דילוג על ארוחות מגביר את הגזים בסטומה)
- להימנע מדיבור בזמן האכילה
- להימנע מעישון
- להימנע/להמעיט לעיסת מסטיק
- להימנע משתייה בקשית
- להפחית בשתיית משקאות מוגזים (עדיף לשתות לאחר יציאת הגזים מהמשקה)

טבלה 1: מזונות המקטינים והמגבירים יצירת ריח וגזים

מזון	מזונות המקטינים יצירת ריח וגזים	מזונות המגבירים יצירת ריח	מזונות המגבירים יצירת גזים
ירקות	עשבי תיבול טריים: פטרוזיליה, שמיר, נענע	בצל, שום (עדיף מבושל) ברוקולי	כרוב, כרובית, ברוקולי
קטניות		שעועית לבנה, פול השרייה, הנבטה, בישול מקטינים את יצירת הגזים מקטניות	השרייה, הנבטה, בישול מקטינים את יצירת הגזים מקטניות
דגנים			דגנים עשירים בסיבים: חיטה מלאה (לחם, קרקרים) דגני בוקר מחיטה מלאה סובין חיטה גרגרי תירס
חלבונים מהחי		דגים	
מוצרי חלב	יוגורט טבעי (פרוביוטי)	גבינות בשלות בעלות ריח חזק	מוצרי חלב ניגרים: חלב, לבן, רוויון (בעיקר במצב של רגישות ללקטוז)
תבלינים	גינג'ר, קינמון, קימל	קארי, כמון, חילבה	מזון מתובל חזק
משקאות	תה צמחים: שומר, קמומיל, קימל		משקאות מוגזים בירה אלכוהול
שונות	שמן פפרמינט		מסטיק ללעיסה

ההשפעה של מזונות אלו הינה אישית. רצוי ומומלץ לבחון את ההתאמה שלהם לתפריט האישי של כל אחד.

**מקורות**

Annells, M. (2006). The experience of flatus incontinence from a bowel ostomy: a hermeneutic phenomenology. *Journal of Wound Ostomy Continence Nursing*, 33(5), 518-524.

Borwell, B. (2005). *Dietary considerations following stoma surgery*. Stoma Care and Rehabilitation. London: Elsevier Churchill Livingstone.

Burch, J. (2008). Nutrition for people with stomas. 2: An overview of dietary advice. *Nursing Times*, 104(49), 26-27.

Porrett, T., McGrath, A. (2005). Questions commonly asked by the patient with a newly formed stoma. *Stoma Care*. London: Blackwell Publishing.

Williams, J. (2008). Flatus, odour and the ostomist: Coping strategies and interventions. *British Journal of Nursing*, 17(2), S10, S12-14.

**עצות טובות לתזונה נכונה לבעלי סטומה ובכלל...**

- לאכול מסודר ומגוון
- ללעוס היטב
- לנסות כל פעם מזון חדש אחד
- להימנע מעליה מופרזת במשקל
- להרבות בשתייה במשך היום
- לזכור שכל אדם הוא שונה
- ללמוד מה מתאים מהתנסות ולא מהימנעות