

Οδηγός για το τι πρέπει να τρώτε και να πίνετε αν έχετε κολοστομία (colostomy)

- Δεν είναι ανάγκη να αλλάξετε το τι τρώτε επειδή έχετε το στόμιο.
- Μπορεί τώρα να είστε σε θέση να τρώτε τρόφιμα που είχατε πρόβλημα με αυτά πριν την εγχείρηση.
- Κάθε άτομο αντιδρά διαφορετικά σε κάθε είδος τροφίμων.

Τρόφιμα τα οποία μπορεί να προκαλέσουν αέρια

Αγγουράκι	Μπιζέλια	Φασόλια
Χυμός πορτοκαλιού	Κρεμμύδια	Αυγά
Λάχανο	Μαγιάζ	Μανιτάρια
Φασουλάδα	Ζαμπόν	Μαστίχα
Ανθρακούχα ποτά	Μπρόκολο	Κουνουπίδι
Γλυκά και καραμέλες χαμηλών θερμίδων		

Πώς μπορώ να μειώσω τα αέρια;

- Να τρώτε το φαγητό σας σιγά-σιγά.
- Να μασάτε με το στόμα κλειστό και να αποφεύγετε να καταβροχθίζετε το φαγητό σας.
- Να μην τρώτε πολύ μεγάλες ποσότητες φαγητού σε μια φορά.
- Να τρώτε κανονικά όλα τα γεύματα, με το να αποφύγετε να φάτε ένα γεύμα είναι πιθανότερο να αυξηθούν τα αέρια.

Τρόφιμα τα οποία μπορεί να παράγουν μυρωδιά

Τυρί	Φασόλια	Κρεμμύδια
Λάχανο	Ψάρι	Σπαράγγι
Μαστίχα	Αυγά	Σκόρδο
Φακές	Ζαμπόν	



A guide to eating and drinking if you have a colostomy

- You do not have to change what you eat because you have a stoma
- You may now be able to eat foods you had trouble eating before surgery
- Every person will react, to each food type, differently.

Foods that may cause gas

Cucumber	Peas	Beans
Orange juice	Onions	Eggs
Cabbage	Yeast	Mushrooms
Baked beans	Ham	Chewing gum
Fizzy drinks	Broccoli	Cauliflower
Low calorie sweets and lollies		

How can I reduce gas?

- Eat your food slowly.
- Chew with your mouth closed and avoid gulping your food
- Don't eat too much food at the one time
- Eat regular meals, skipping meals is more likely to increase gas.

Foods that may produce odour

Cheese	Beans	Onions
Cabbage	Fish	Asparagus
Chewing gum	Eggs	Garlic
Lentils	Ham	



Οδηγός για το τι πρέπει να τρώτε και να πίνετε αν έχετε κολοστομία (colostomy)

Τρόφιμα τα οποία μπορεί να μειώνουν την μυρωδιά

Γιαούρτι	Χυμός μούρων	Βουτυρόγαλα
Φρέσκος μαϊντανός	Βρασμένο ή τριμμένο μήλο (όχι την φλούδα)	

Τρόφιμα για να βοηθήσουν στην πήξη των στομικών κοπράνων σας

Ζυμαρικά	Κολοκύθι	Λουκουμάδες
Κρέμα Κάστερ	Αλεύρι Ταπιόκα	Τηγανίτες
Πρέτσελς(Pretzels)	Ρύζι	Μπανάνες
Φρυγανιές	Πατατοπουρές	Σάλτσα μήλου
Άψητο αλεύρι καλαμποκιού	Μαρσμέλλος (Marshmallows)	Ζελέ καραμέλες (Jelly babies)
Λείο φυστικοβούτυρο	Άσπρο ψωμί (Μπαγιάτικο)	Φρεσκοτριμμένο μήλο (όχι την φλούδα)

Τι πρέπει να κάνω αν έχω δυσκοιλιότητα;

Αν γίνετε δυσκοίλιοι, δοκιμάστε τα ακόλουθα:

- Να τρώτε ξερά δαμάσκηνα, λάχανο ή φρέσκα φρούτα.
- Να πάρετε ένα ελαφρύ μαλακτικό.
- Να βάλετε στόχο να πίνετε 2 λίτρα (6 με 8 ποτήρια) υγρών την ημέρα.
- Αν περάσουν 2 με 3 ημέρες και δεν ενεργηθεί το έντερό σας, μιλήστε στον Γιατρό σας ή στην Νοσοκόμα Θεραπείας Στομίου



A guide to eating and drinking if you have a colostomy

Foods that may reduce odour

Yoghurt	Cranberry juice	Buttermilk
Fresh parsley	Stewed or grated apple (no skin)	

Foods to help thicken your stomal faeces

Pasta	Pumpkin	Dumplings
Custard	Tapioca	Pancakes
Pretzels	Rice	Bananas
Toast	Mashed potato	Apple sauce
Uncooked corn flour	Marshmallows	Jelly babies
Smooth peanut butter	White bread (not fresh)	Fresh grated apple (no skin)

What do I do if I am constipated?

If you become constipated, try the following:

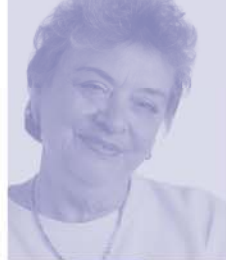
- Eat prunes, cabbage or fresh fruit
- Take a gentle stool softener
- Aim to drink 2 litres (6 to 8 glasses) of fluid per day
- If 2 to 3 days pass with no bowel action, speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse.



Οδηγός για το τι πρέπει να τρώτε και να πίνετε αν έχετε κολοστομία (colostomy)

Τι θα πρέπει να κάνω αν έχω διάρροια;

- Αν σας παρουσιαστεί διάρροια (νερουλά ή υγρά κόπρανα στομίου) αντιμετωπίστε την όπως πριν να έχετε την κολοστομία.
- Αν συνεχίσει περισσότερο από 2 με 3 ημέρες μιλήστε στον Γιατρό σας.
- Μπορεί να χρειαστεί να αλλάξετε σε αποστραγγιστική σακούλα για όσο χρονικό διάστημα έχετε διάρροια. Αυτό θα αποτρέψει τις συχνές αλλαγές της σακούλας οι οποίες μπορεί να ερεθίσουν το δέρμα. Μιλήστε στην Νοσοκόμα Θεραπείας Στομίου.



A guide to eating and drinking if you have a colostomy

What should I do if I have diarrhoea?

- If diarrhoea (runny or fluid stomal faeces) occurs, treat as you did before you had a colostomy.
- Speak to your Doctor if it continues for more than 2 to 3 days.
- You may need to change to a drainable pouch while you have diarrhoea. This will prevent frequent pouch changes that can affect your skin. Speak to your Stomal Therapy Nurse.

