

## Οδηγός για το τι πρέπει να τρώτε και να πίνετε αν έχετε ειλεοστομία (ileostomy)

Αυτές οι πληροφορίες σχετικά με την διατροφή σας είναι 'Οδηγός Μόνο'.

- Δεν είναι ανάγκη να αλλάξετε το τι τρώτε επειδή έχετε το πρόσθετο στόμιο.
- Ίσως τώρα να είστε σε θέση να τρώτε τρόφιμα που είχατε πρόβλημα με αυτά πριν την εγχείρηση.
- Κάθε άτομο αντιδρά διαφορετικά σε κάθε είδος τροφίμων.
- Αν τα κόπρανά σας παραμένουν νερούλα μιλήστε στο Γιατρό σας ή στη Νοσοκόμα Θεραπείας Στομίου. Μπορεί να χρειαστείτε φάρμακο για να γίνουν πηχτά τα κόπρανά σας.
- Μετά την εγχείρησή σας η ειλεοστομία θα αρχίσει να λειτουργεί βγάζοντας υγρό. Αυτό το υγρό αργότερα θα γίνει μια πηχτή πάστα.

### Τρόφιμα τα οποία μπορεί να προκαλέσουν αέρια

Αγγουράκι	Μπιζέλια	Φασόλια
Χυμός πορτοκαλιού	Κρεμμύδια	Αυγά
Λάχανο	Μαγιές	Μανιτάρια
Μαγειρεμένα ασόλια	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 καταπίνετε πότομα το φαγητό σας.
- Να μην τρώτε πολύ μεγάλες ποσότητες φαγητού με μιας.
- Να τρώτε κανονικά 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 an ileostomy

This information about your diet is a 'Guide Only'.

- 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 with before surgery
- Every person will react, to each food type, differently
- If your faeces remains watery speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse. You may require medication to thicken the faeces
- After your operation the ileostomy will start to work with a fluid output. This will later become a thick paste.

### 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 ειλεοστομία (ileostomy)

### Τρόφιμα τα οποία μπορεί να μειώσουν την μυρωδιά

Γιαούρτι	Χυμός μούρων	Βουτυρόγαλ
Φρέσκος μαϊντανός	Βρασμένο ή τριμμένο μήλο (όχι η φλούδα)	

### Τρόφιμα που βοηθούν στην πήξη των κοπράνων του στομίου σας

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

### Τρόφιμα τα οποία μπορεί να προκαλέσουν έμφραξη

- Ένα μεγάλο ποσοστό τροφίμων με υψηλές φυτικές ίνες, μπορεί να έχουν δυσκολία να περάσουν μέσα από το στόμιό σας. Αυτό μπορεί να προξενήσει έμφραξη στο μικρό έντερο.
- Είναι σκόπιμο να μην τρώτε αυτά τα τρόφιμα ή να τρώτε μόνο μικρές ποσότητες.

Μάνγκο	Μανιτάρια	Μπιζέλια
Ανανάς	Ραβέντι (Rhubarb)	Σέλινο
Καρύδα (Coconut)	Πόπκορν (Popcorn)	Ξηρούς καρπούς
Καλαμπόκι	Λαχανοσαλάτα	Σύκα
Μερικές θήκες λουκάνικων	Ψωμιά / ψωμάκια με σπόρους	Αποξηραμένα φρούτα

### \*\* Δώστε ιδιαίτερη προσοχή σ'όλα αυτά τα τρόφιμα



## A guide to eating and drinking if you have an ileostomy

### 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)

### Foods that may cause a blockage

- A large amount of highly fibrous food may have difficulty passing through your stoma. This can cause a blockage in the small bowel
- It is advisable not to eat these foods or only eat in small quantities.

Mango	Mushrooms	Peas
Pineapple	Rhubarb	Celery
Coconut	Popcorn	Nuts
Corn	Coleslaw	Figs
Some sausage casings	Breads / buns with seeds	Dried fruits

### \*\* Take special care with all these foods



## Οδηγός για το τι πρέπει να τρώτε και να πίνετε αν έχετε ειλεοστομία (ileostomy)

### Τι θα πρέπει να κάνω αν προκύψει έμφραξη;

- Να μην φάτε τίποτα, αλλά να συνεχίσετε να πίνετε υγρά.
- Κάντε ένα ζεστό μπάνιο και πάρτε ένα κατάλληλο παυσίπονο.
- Ξεκουραστείτε έχοντας επάνω στην κοιλιά σας μια θερμοφόρα με ζεστό νερό.
- Τρίψτε την κοιλιά σας με δεξιόστροφη κίνηση.
- Ποτέ να μην πάρετε καθαρτικά (laxatives).
- Αν συνεχίζει ο πόνος, ή αν κάνετε εμετό ή αν δεν βγαίνουν τα κόπρανα να καλέσετε ασθενοφόρο.

### Θα πρέπει να πιω υγρά;

- Να πίνετε τακτικά υγρά, καθ'όλη την διάρκεια της ημέρας.
- Βάλτε ως στόχο να πίνετε 8 ποτήρια υγρά την ημέρα (όχι όλα νερό), συμπεριλαμβανομένων σουπες, ζελέ, παγωτό, μισής δύναμης χυμό φρούτων, τσάι, ποτά για σπορ (αυτά δεν είναι κατάλληλα για άτομα με διαβήτη, λόγω του ότι περιέχουν ζάχαρη).
- Να πίνετε περισσότερα υγρά τις ημέρες που κάνει ζέστη.
- Μην πίνετε πολλά υγρά πριν από ένα γεύμα.
- Αντικαταστήστε τα άλατα που χάνετε πίνοντας ποτά για σπορ.
- Μια μπανάνα την ημέρα θα σας βοηθήσει να κρατήσετε φυσιολογικά τα επίπεδα κάλιου.
- Αν έχετε συνεχόμενη νερουλή εκροή από το πρόσθετο στόμιό σας, να πίνετε πολλά υγρά για την πρόληψη της αφυδάτωσης και να μιλήσετε στο Γιατρό σας.



## A guide to eating and drinking if you have an ileostomy

### What should I do if a blockage occurs?

- Don't eat food but continue to drink fluids
- Have a warm bath and take an appropriate pain reliever
- Rest with a hot water bottle on your abdomen
- Massage your abdomen in a clockwise motion
- Never take laxatives
- If pain continues, or you vomit or there is no faeces call an ambulance.

### Should I drink fluids?

- Drink regularly throughout the day
- Aim to drink 8 glasses (not all water) of fluid per day. Include soups, jellies, ice cream, half strength fruit juice, tea, sports drinks (not suitable for people with diabetes due to sugar content)
- Increase your fluid intake on hot days
- Do not drink a lot of fluid before a meal
- Replace lost salts by drinking sports drinks
- A banana a day will assist to keep your potassium levels normal
- If you have a continuous watery output from your stoma, drink plenty of fluids to prevent dehydration and speak to your Doctor.

