

Упатство за јадење и пиење ако имате колостомија

- Вие не треба да менувате што јадете затоа што имате стома
- Можеби сега ќе можете да јадете храна со која имавте проблеми пред операцијата
- Секој може различно да реагира на различни видови храна

Храна што може да предизвика гасови

Краставица	Грашок	Боранија
Сок од портокал	Кромид	Јајца
Зелка	Квасец	Печурки
Грав	Шунка	Гума за џвакање
Газирани напитоци	Броколи	Карфиол
Нискокалорични слатки и бонбони		

Како може да се намалат гасовите?

- Јадете бавно.
- Џвакајте со затворена уста и не голтајте големи залаци
- Не јадете многу наеднаш
- Јадете редовно. „Прескокнувањето“ на оброци може да ги зголеми гасовите.

Храна што може да предизвика миризба

Сирење	Боранија	Кромид
Зелка	Риба	Аспарагус
Гума за џвакање	Јајца	Лук
Леќа	Шунка	



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	



Упатство за јадење и пиење ако имате колостомија

Храна што може да ја намали миризбата

Кисело млеко	Сок од рибизла	Јогурт (Buttermilk)
Свеж магнонос	Варено или рендано јаболко (без лушпа)	

Храна со која се згуснува изметот низ стома

Тестенини	Тиква	Dumplings
Custard	Тапиока	Палачинки
Переци	Ориз	Банана
Тост	Пире компир	Сос од јаболко
Неварено брашно од пченка	Marshmallows	Желе бонбони (Jelly babies)
Мазен путер од кикиритки	Бел леб (не свеж)	Свежо изрендано јаболко (без лушпа)

Што да правам ако имам запек?

Ако добиете запек, направете го следното:

- Јадете суви сливи, зелка или свежо овошје
- Земете слаб препарат за смекнување на изметот (stool softener)
- Трудете се секој ден да испиете по два литра (6 до 8 чаши) течности
- Ако поминат 2 до 3 дена без исфрлање измет, разговарајте со вашиот доктор или со медицинската сестра за стомална терапија (stomal therapy nurse).



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:

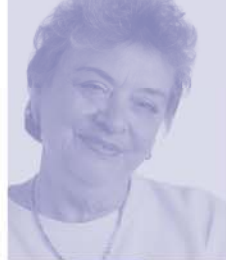
- Eat prunes, cabbage or fresh fruit
- Take a gentle stool softener
- Aim to drink 2 litres (6 to 8 glasses) of fluid per day
- If 2 to 3 days pass with no bowel action, speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse.



Упатство за јадење и пиење ако имате колостомија

Што да правам ако имам пролив?

- Ако се појави пролив (редок или течен измет), лекувајте го исто како пред да ја имате операцијата на колостомија.
- Разговарајте со вашиот доктор ако имате пролив повеќе од 2 до 3 дена.
- Додека имате пролив, вие може треба да преминете на кеса што се празни (drainable pouch). Со тоа се одбегнува честото менување на кесите, што може да влијае врз вашата кожа. Разговарајте со вашата медицинска сестра за стомална терапија.



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.

