

## Упатство за јадење и пиење ако имате илеостомија

Оваа информација за вашата исхрана е само совет.

- 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 човек може различно да реагира на различни видови храна
- Ако вашиот измет е воденикав, разговарајте со вашиот доктор или со медицинската сестра за стомална терапија (stomal therapy nurse). На вас може да ви треба лек за згуснување на изметот
- По операцијата, илеостомијата ќе почне да работи со течна исфрлување. Тоа подоцна ќе стане густа паста.

### Храна што може да предизвика гасови

Краставица	Грашок	Боранија
Сок од портокал	Кромид	Јајца
Зелка	Квасец	Печурки
Грав	Шунка	Гума за џвакање
Газирани напитки	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 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 remain 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	



## Упатство за јадење и пиење ако имате илеостомија

### 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 стомата

Тестенини	Тиква	Кнедли (Dumplings)
Пудинг/крем (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)

### Храна што може да предизвика затнување

- Големо количество на храна со голема содржина на растителни влакна (fibre) може тешко да минува низ стомата. Тоа може да предизвика затнување на тенките црева.
- Се препорачува да не се јадат следниве видови храна или да се јадат во мали количества:

Манго	Печурки	Грашок
Ананас	Rhubarb	Целер
Кокос	Пуканки	Ореви, бадеми и лично
Пченка	Салата од зелка со мајонез (Coleslaw)	Смокви
Лушпа на некои колбаси	Леб и лепчиња со семки	Суво овошје

### \*\* Бидете посебно претпазливи со сите овие видови храна



## 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



## Упатство за јадење и пиење ако имате илеостомија

### Што да правам ако дојде до затнување?

- Не јадете, но продолжете да пиете течности
- Искарпете се со топла вода и земете соодветен лек против болки
- Одморете се со термофор (hot water bottle) на stomакот
- Масирајте го stomакот со кружни движења
- **Никогаш не земајте** лаксативи (средства за чистење)
- Ако болката продолжи или повраќате или нема измет, повикајте брза помош (ambulance).

### Дали треба да пијам течности?

- Пијте редовно во текот на денот
- Трудете се секој ден да испиете по 8 чаши течности (не само вода), вклучувајќи супа, желе, сладолед, разретчен овошен сок, чај, спортски напитоци (не се добри за луѓе со дијабетес, поради тоа што содржат шеќер)
- На жешко време пијте повеќе течности
- Не пијте многу течности пред јадење
- Загубената сол надоместете ја со пиење спортски напитоци
- Јадете една банана дневно за да го одржувате калиумот (potassium) на нормално ниво
- Ако изметот низ stomата е постојано воденикав, пијте многу течности за да не дехидрирате и разговарајте со вашиот доктор.



## 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.

