חינוך למטופל ולמטפל

הנחיות תזונתיות לאנשים עם פיום מעי דק

מידע זה מתאר הנחיות תזונתיות (אכילה ושתייה) עליהן יש להקפיד בזמן ההחלמה של המעי הגס. הוא גם מסביר כיצד לנהל תופעות לוואי נפוצות של פיום מעי דק.

הנחיות כלליות לאכילה ושתייה

יש לפעול על פי הנחיות אלה בשבועות הראשונים לאחר הניתוח. הן תסייענה לשמירה על נוחות בזמן ההחלמה של המעי הגס.

- יש לאכול ארוחות קלות לעיתים תכופות. כדאי לנסות לאכול 6 ארוחות קטנות לאורך היום במקום 3 ארוחות גדולות. אין להרבות באכילה בערב. זה יסייע להגביל את היציאות מפיום המעי הדק במהלך הלילה.
- יש לאכול לאט וללעוס היטב את האוכל.
- יש לשתות 8 עד 10 (8 אונקיות) כוסות (כ-2 ליטר) של נוזלים מידי יום. זה יסייע להחלפת המים שאבדו דרך פיום המעי הדק ולמנוע התייבשות (איבוד רב מן הרגיל של נוזלים מהגוף). למידע נוסף, יש לקרוא את הסעיף "מניעת התייבשות".
- יש לאכול בעיקר מזונות קלים ודלי סיבים. למידע נוסף, יש לקרוא את הסעיף "מזונות מומלצים".
- כאשר מוסיפים מזונות בחזרה לתזונה, יש להוסיפם אחד בכל פעם.

למידע נוסף, יש לקרוא את הסעיף "הוספת מזונות לתזונה".

לפני השחרור מבית החולים, תזונאית דיאטנית קלינית תשוחח איתך אודות ההנחיות הללו. לאחר עזיבתך את בית החולים, הרופא ותזונאית דיאטנית קלינית במרפאת החוץ יסייעו לך בעת החזרה לתזונה הרגילה.

מזונות מומלצים

מומלץ לאכול בעיקר מזון קל ודל בסיבים במשך השבועות הראשונים שלאחר הניתוח. מזונות קלים הם מזונות מבושלים וקלים לעיכול שאינם חריפים, כבדים או מטוגנים. אכילת מזון קל תסייע להימנע מתסמינים לא נוחים, כגון:

- שלשול (צואה רכה או מיימית)
- נפיחות
- גזים
- נפיחות או רגישות באזור פיום המעי הדק

הטבלאות הבאות כוללות דוגמאות למזונות קלים ודלי סיבים. **אם יש לך שאלות לגבי מזונות שאינם מופיעים בטבלאות אלה, יש להתקשר למספר 212-639-7312 כדי לדבר עם תזונאית דיאטנית קלינית במרפאת חוץ. ניתן לפנות אל חברי הצוות בימי שני עד שישי, בין השעות 09:00 בבוקר ל-17:00 אחה"צ.**

חלב ומוצרי חלב

מזונות שיש לכלול בתזונה	מזונות שיש להגביל

• חלב ללא שומן (רזה) או דל שומן (1% או 2%)*
• אבקת חלב*
• חלב ממקור צמחי (כגון חלב סויה וחלב שקדים)
• מוצרי חלב ללא לקטוז (כגון מוצרי Lactaid®)
• יוגורט*
• גבינה*
• גלידה או סורבה דלי שומן
• ביצים**
	• חלב ומוצרי חלב עתירי שומן, כגון:
	  ○ חלב מלא
	  ○ גלידה או סורבה רגילים
	• חלב ומוצרי חלב עם לקטוז, אם הינך סובל/ת משלשולים לאחר צריכתם

* אם הינך סובל/ת משלשולים לאחר צריכת מוצרים אלה, יש לנסות במקום זאת חלב ממקור צמחי, גבינה ללא לקטוז או יוגורט ללא לקטוז.

** כאשר מנסים ביצים, יש להתחיל עם כמות קטנה (כגון ביצה אחת). ביצים עלולות לגרום לריח רע בעת פתיחת השקית.

בשרים וחלבונים

מזונות שיש לכלול בתזונה	מזונות שיש להגביל
• חלבונים רזים מהחי, כגון: ○ בשר ללא שומן נראה לעין ○ עופות ללא עור (כגון עוף והודו) ○ דגים* • ממרחי אגוזים חלקים (כגון חמאת בוטנים קרמית)*	• מזונות עתירי שומן, כגון בשר, עוף ודגים מטוגנים • מזון עתיר סיבים, כגון קטניות מיובשות או משומרות (שעועית, אפונה ועדשים)

* כשמנסים דגים וממרחי אגוזים, יש להתחיל בכמויות קטנות. מזונות אלה עלולים לגרום לריח רע בעת פתיחת השקית.

דגנים	
מזונות שיש לכלול בתזונה	**מזונות שיש להגביל**
מזונות דלי סיבים, כגון: • לחם לבן, פסטה ואורז • בייגלים, לחמניות וקרקרים שעשויים מקמח לבן או מעובד • דגני בוקר שעשויים מקמח לבן או מעובד, כגון Cream of Wheat®, Rice Chex™ ו-Rice Krispies®)	מזונות עתירי סיבים, כגון דגנים מלאים (לחם מחיטה מלאה, אורז חום, דגני סובין, קינואה וכוסמת)

ירקות

מזונות שיש לכלול בתזונה	מזונות שיש להגביל
מזונות דלי סיבים, כגון: • ירקות מבושלים היטב ללא קליפות או זרעים (כגון תפוחי אדמה קלופים, קישואים קלופים לאחר הסרת הזרעים ועגבניות קלופות לאחר הסרת הזרעים) • חסה • מיץ ירקות מסונן	• מזון עתיר סיבים, כגון ירקות טריים (מלבד חסה) **מזונות שיש להימנע מהם** • מזונות העלולים לגרום לחסימת פיום המעי הדק, כגון תירס

אצל חלק מהאנשים, ירקות מסויימים עלולים לגרום לגזים או לריח רע. אם ירק מסוים גורם לגזים או לריח רע, אין לאכול אותו. למידע נוסף, יש לקרוא את הסעיף "הנחיות לטיפול בבעיות נפוצות".

פירות

מזונות שיש לכלול בתזונה	מזונות שיש להגביל
מזונות דלי סיבים, כגון: • מיץ פירות ללא ציפה (למעט מיץ שזיפים מיובשים ומיץ ענבים) • פירות קלופים מבושלים (כגון תפוח קלוף מבושל) • פירות משומרים (למעט אננס) • פירות בעלי קליפה עבה. מספר דוגמאות: ◦ מלונים רכים, כגון אבטיח ומלון טל דבש ◦ תפוז ללא גרעינים או קרום (החלק השקוף או החלק הלבן הדק מסביב לכל פלח) ◦ בננות בשלות*	מזונות עתירי סיבים, כגון: • פירות טריים • מיץ שזיפים מיובשים • מיץ ענבים **מזונות שיש להימנע מהם** במשך 3 עד 4 השבועות הראשונים לאחר הניתוח, אין לאכול פירות טריים עם הקליפה. מספר דוגמאות: • תפוחים • תותים • אוכמניות • ענבים מזונות אלה עלולים לגרום לחסימת פיום המעי הדק.

*במשך 3 עד 4 השבועות הראשונים לאחר הניתוח, אין לאכול יותר מבננה בשלה קטנה אחת ליום. אכילה של יותר מידי בננות עלולה לגרום לחסימת פיום המעי הדק. למידע נוסף, יש לקרוא את הסעיף "מניעת חסימת פיום המעי הדק".

שומנים

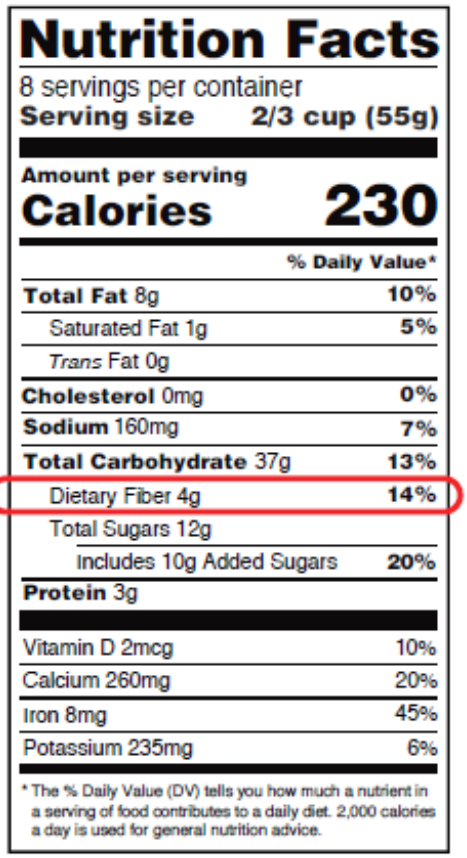
מזונות שיש לכלול בתזונה	מזונות שיש להגביל
• מזון המבושל עם כמות קטנה של שומן, כגון שמן זית או שמן קנולה	• מזונות עתירי שומן, כגון מזון מטוגן

כאשר אוכלים שומנים, יש להתחיל עם כמות קטנה. שומנים עלולים לגרום לאי נוחות.

משקאות	
משקאות שיש לכלול בתזונה	**משקאות שיש להגביל**
• מים • קפה או תה נטולי קפאין • משקאות לא מוגזים • משקאות ספורט, (כגון Gatorade® ו-Powerade®). • משקאות להשבת נוזלים (כגון Pedialyte® או משקה להשבת נוזלים תוצרת בית)	• משקאות מוגזים (כגון סודה), מכיון שהם עלולים לגרום לגזים • משקאות אלכוהוליים (כגון בירה ויין)

קריאת תוויות של נתונים תזונתיים

ניתן למצוא את כמות הסיבים במזון על ידי התבוננות בתווית הערכים התזונתיים (ראה איור 1). תוויות של ערכים תזונתיים עשויות לסייע בהשוואת המידע התזונתי בין מזונות שונים.



Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

איור 1. מידע על סיבים על גבי תווית של ערכים תזונתיים

הוספת מזונות לתזונה

לאחר הניתוח, ייתכן שתתקיים אי סבילות למזון שלא היתה קיימת לפני הניתוח. אי סבילות למזון היא מצב בו אכילת סוג מסוים של מזון גורמת לתסמינים לא נוחים, כגון שלשול, נפיחות, גזים או ריח רע. לעיתים, אי סבילות למזון חולפת כשהמעי הגס מחלים.

כאשר מוסיפים מזונות בחזרה לתזונה, יש להוסיפם אחד בכל פעם. במידה ומזון מסוים גורם לתסמינים לא נוחים, אין לאכול אותו במשך מספר שבועות. ואז כדאי לנסות אותו שוב. אין שני אנשים שיגיבו לאוכל באותה צורה. דרך הניסיון ניתן ללמוד אילו מזונות, אם בכלל, אין לאכול.

למידע נוסף, יש לקרוא את הסעיף "הנחיות לטיפול בבעיות נפוצות".

מזונות עתירי סיבים

פגישת המעקב הראשונה תתקיים כשבועיים לאחר הניתוח. בפגישה זו הרופא יאמר לך אם באפשרותך להתחיל להוסיף מזון עתיר סיבים בחזרה לתזונה. פעולה זו תעזור להפוך את היציאות למוצקות יותר.

כאשר מתחילים להוסיף מזון עתיר סיבים בחזרה לתזונה, יש לעשות זאת באיטיות. יש להוסיף מזון אחד בכל פעם. יש לוודא שתיית כמות מספקת של נוזלים. יש לשאוף לשתות 8 עד 10 (8 אונקיות) כוסות (כ-2 ליטר) של נוזלים מידי יום.

מניעת התייבשות

כאשר קיים פיום של המעי הדק, מאבדים הרבה יותר מלח, אשלגן ומים מן הרגיל. הדבר עלול להוביל להתייבשות.

יש לבצע מעקב לאורך כל היום אחר צריכת הנוזלים (כמה נוזלים את/ה שותה). יש לעקוב גם אחר היציאות מפיום המעי הדק (כמה נוזל יוצא מפיום המעי הדק). יש לבצע רישום של צריכת הנוזלים והיציאות מפיום המעי הדק. ניתן להשתמש בטבלה במשאב *יומן צריכת נוזלים ותפוקת פיום המעי* (www.mskcc.org/he/cancer-care/patient-education/liquid-intake-and-ostomy-output-log-01). האחות תיתן לך כוס מדידה לפני היציאה מבית החולים.

יש להתקשר למרפאת הרופא אם כמות היציאות היא יותר מ-1,000 מיליליטר (כ-34 אונקיות) ליום או שהיציאות הן מימיות. הוא עשוי להמליץ על תוסף סיבים או על תרופות.

סימני התייבשות

התייבשות, אפילו למשך פחות מ-24 שעות, עלולה להוביל לאי ספיקת כליות.אי ספיקת כליות מתרחשת כאשר הכליות אינן יכולות לבצע את התפקודים הרגילים שלהן.



אם מופיע אחד מהסימנים הבאים של התייבשות, יש להתקשר מייד למרפאת הרופא. אם יש צורך ליצור קשר לפני 09:00 בבוקר או אחרי 17:00 אחה"צ, במהלך סוף השבוע או בחג, יש להתקשר למספר 212-639-2000. יש לבקש לשוחח עם הרופא המחליף את הרופא שלך.

- סחרחורת
- שתן כהה בצבע ענבר
- כאבי ראש
- התכווציות שרירים
- יובש בפה או שפתיים סדוקות
- מתן שתן פחות מהרגיל
- תחושת צמא גדולה מהרגיל
- דפיקות לב (דופק מהיר, חזק או לא סדיר בצורה יוצאת דופן)
- אובדן תיאבון (תחושה של חוסר רעב)
- ריקון השקית בתכיפות גדולה יותר מהרגיל (למשל, בכל שעה)

הנחיות למניעת התייבשות

יש לעקוב אחר הנחיות אלה כדי למנוע התייבשות.

- יש לשאוף לשתות 8 עד 10 (8 אונקיות) כוסות (כ-2 ליטר) של נוזלים מידי יום.
    - אין לשתות יותר מ-4 אונקיות (½ כוס) נוזלים עם הארוחות. אין לשתות נוזלים במשך שעה לפני ושעה לאחר הארוחות. זה מסייע להפוך את היציאות למוצקות יותר.
    - חשוב להמשיך לשתות הרבה נוזלים, גם אם היציאות מימיות. שתיית פחות נוזלים לא תסייע ליציאות להיות פחות מימיות, והדבר עלול להוביל להתייבשות.
- יש לשתות משקאות ספורט (כגון Gatorade או Powerade) ותמיסות שתיה להשבת נוזלים (כגון Pedialyte). משקאות אלה יעזרו להחליף במהירות את איבוד הנוזלים, במיוחד אם יציאות פיום המעי הדק רבות. יציאות רבות הן יותר מ-1,000 מיליליטר (כ-34 אונקיות) ליום. אם אין משקאות כאלה ברשותך, ניתן להכין אותם בעצמך באמצעות המרכיבים הבאים:
    - 4 כוסות (32 אונקיות, שהם כ-1 ליטר) של מים
    - 1 כוס (8 אונקיות) של מיץ תפוזים
    - 8 כפיות (40 מיליליטר) סוכר
    - 1 כפית (4 מיליליטר) מלח

    יש לשים את כל החומרים בכוס עם מכסה. יש לנער היטב כך שהסוכר והמלח יתמוססו.
- יש להגביל או להימנע מצריכת המזונות והמשקאות הבאים. הם עלולים לגרום לשלשולים או ליציאות מימיות, דבר העלול לגרום להתייבשות.

- יש להגביל נוזלים עם קפאין (כגון תה וקפה המכילים קפאין) ונוזלים עתירי שומן (כגון חלב רגיל) לכוס אחת (8 אונקיות) ליום.
    - במידה ושותים קפה, יש לבחור בקלייה כהה במקום בקלייה קלה. בקפה בקלייה כהה יש בדרך כלל פחות קפאין מאשר בקפה בקלייה קלה מכיוון שחלק מהקפאין הולך לאיבוד בתהליך הקלייה.
- יש להגביל את כמות האלכוהול ב-3 השבועות הראשונים לאחר הניתוח. אלכוהול עלול לגרום לאיבוד של יותר נוזלים. לקבלת מידע נוסף, יש לשוחח עם ספק שירותי הרפואה.
- אין לשתות משקאות ממותקים, כגון מיץ וסודה. אם ברצונך לשתות מיץ, יש לבחור 100% מיץ פירות ולדלל אותו (לערבב עם מים) כדי להפחית את הסוכר. לשם כך, יש להוסיף חלק אחד של מים לחלק אחד של מיץ (לדוגמה, 4 אונקיות מים מעורבבות עם 4 אונקיות מיץ).
- אין לצרוך ממתיקים מלאכותיים, כגון סורביטול, מניטול וקסיליטול. ממתיקים מלאכותיים נמצאים לרוב במשקאות ללא סוכר, סוכריות, מסטיקים וסוכריות נגד שיעול.

- יש לאכול מזונות המכילים אלקטרוליטים. אלקטרוליטים, כגון נתרן ואשלגן, עשויים לסייע במניעת התייבשות. הטבלה הבאה כוללת דוגמאות למזונות עשירים בנתרן ואשלגן.

מזונות עשירים בנתרן	מזונות עשירים באשלגן

○ מרק בשר ○ חובצה ○ גבינה ○ מזון ארוז מוכן או מעובד באופן מסחרי (כגון מגשיות של ארוחות ערב) ○ מרקים משומרים מרוסקים (חלקים וקלים לבליעה) ○ בייגלה מלוח ○ קרקרים מלוחים ○ רוטב סויה ○ מלח שולחן ○ מיץ עגבניות	○ בננות ▪ אין לאכול יותר מבננה בשלה קטנה אחת ליום במשך 3 עד 4 השבועות הראשונים לאחר הניתוח. אכילה של כמות גדולה יותר עלולה לגרום לחסימת פיום המעי הדק. ○ ברוקולי ○ מי קוקוס ○ עוף, דגים ועגל ○ מיץ תפוזים ללא הציפה ○ תפוז ללא גרעינים או קרום (החלק השקוף או החלק הלבן הדק מסביב לכל פלח) ○ תפוחי אדמה ללא קליפה ○ חלב סויה ○ מרק עגבניות או ירקות ○ הודו ○ יוגורט

מניעת חסימת פיום המעי הדק

חסימת פיום המעי הדק (נקראת גם חסימת מעיים) מתרחשת כאשר המעי חסום באופן חלקי או מלא. הדבר עשוי להיגרם על ידי מזון, רקמה צלקתית או פיתול של המעי. במידה וקיימת חסימה של פיום המעי הדק, מזון, נוזלים וגזים אינם יכולים לעבור דרך המעי באופן רגיל.



אם אין גזים או יציאות מהסטומה במשך 6 שעות ויש לך התכווציות, כאבים, בחילה (תחושה שעומדים להקיא), או כל השלושה יחדיו, יש להתקשר לרופא באופן מיידי. תסמינים אלו הם סימנים לחסימת פיום המעי הדק.

הנחיות למניעה של חסימת פיום המעי הדק

יש לעקוב אחר הנחיות אלה כדי למנוע חסימה של פיום המעי הדק.

- במידה ויש לך התכווציות, כאבים או בחילה, יש לנקוט בהמלצות הבאות. הן עשויות לסייע בהעברת מזון וגזים דרך המעי. יש לזכור להתקשר למרפאת הרופא אם לא היו לך גזים או יציאות במשך 6 שעות.
  - יש לטבול באמבטיה חמה כדי להרפות את שרירי הבטן.
  - יש לשנות תנוחה, כגון למשוך את הברכיים לחזה בעת שכיבה.
  - **אין ליטול חומר משלשל (תרופות המסייעות לגרימת יציאות).** זה עלול להחמיר את הבעיה. יש לשוחח עם הרופא לפני נטילת תרופות כלשהן.
- אין לאכול את המזונות הבאים. הם עלולים לגרום לחסימה של פיום המעי הדק.

מזונות העלולים לגרום לחסימה של פיום המעי הדק

○ תפוח עם הקליפה ○ נבטי שעועית ○ כרוב (חי) ○ סלרי ○ ירקות סיניים ○ תירס ○ מלפפונים ○ פירות מיובשים ○ ענבים ○ פלפל ירוק	○ פטריות ○ אגוזים וזרעים ○ אפונה ○ פופקורן ○ רטבים מתובלים וזיתים ○ עלי סלט ירוקים ○ תרד ○ קליפות פירות וירקות ○ דגנים מלאים

הנחיות לטיפול בבעיות נפוצות

חלק זה כולל הנחיות לשינוי התזונה כדי לסייע בטיפול בבעיות נפוצות. אין צורך לעקוב אחר ההנחיות הללו אלא במקרה שנתקלת בבעיות המפורטות.

אם מזונות מסויימים גרמו לאי נוחות לפני הניתוח, הם עדיין יגרמו לאי נוחות לאחר הניתוח.

שלשול

שלשול הינו יציאות דלילות או מימיות, או יציאות לעיתים תכופות יותר מהרגיל, או גם וגם. שלשול עשוי להיגרם על ידי:

- מזונות מסויימים
- דילוג על ארוחות
- הרעלת מזון

- זיהום במעי
- אנטיביוטיקה (תרופות לטיפול בזיהומים) ותרופות מרשם אחרות
- חסימה במעי

במקרה של שלשול, יש לפעול על פי ההנחיות הבאות:

- יש להתקשר למרפאת הרופא. הוא עשוי לתת לך תרופה שתסייע.
- יש לשתות 8 עד 10 (8 אונקיות) כוסות (כ-2 ליטר) של נוזלים במשך היום. יש לשתות משקאות ספורט (כגון Gatorade או Powerade) ותמיסות לשתיה להשבת נוזלים (כגון Pedialyte), במידת האפשר.
- יש להימנע מהמאכלים ומהמשקאות הבאים. הם עלולים לגרום לשלשול.

מזונות העלולים לגרום לשלשול

○ אלכוהול (כגון בירה ויין) ○ סובין ○ ברוקולי ○ כרוב ניצנים ○ כרוב ○ משקאות המכילים קפאין, במיוחד משקאות חמים ○ שוקולד ○ תירס ○ מזונות עם ממתיקים מלאכותיים (כגון מניטול, סורביטול וקסיליטול) ○ בשר, דגים ועופות מטוגנים ○ מיץ פירות (כגון מיצי שזיפים מיובשים, תפוחים, ענבים ותפוזים) ○ ירקות עליים ירוקים ○ מזונות עתירי שומן	○ מזונות עתירי סוכר ○ קטניות (כגון שעועית מבושלת או מיובשת) ○ ליקוריץ ○ חלב ומוצרי חלב המכילים לקטוז, במידה שקיימת רגישות ללקטוז ○ אגוזים וזרעים ○ אפונה ○ מזונות חריפים ○ פירות עם גלעינים קשים (כגון משמשים, אפרסקים, שזיפים ושזיפים מיובשים) ○ שימורים או פירות יבשים "ללא סוכר". ○ עגבניות ○ עלי לפת ○ דגנים מלאים (כגון לחם חיטה)

- יש לאכול יותר מהמזונות הבאים. הם מסייעים להפוך את היציאות למוצקות יותר.

מזונות העשויים לסייע להפוך את היציאות למוצקות יותר.

• רסק תפוחים • בננות • שעורה* • אורז לבן מבושל • גבינה • ממרחי אגוזים קרמיים (כגון חמאת בוטנים) • מרשמלו • דייסת שיבולת שועל*	• פסטה • תפוחי אדמה ללא קליפה • בייגלה • קרקרים מלוחים • טפיוקה • לחם לבן • יוגורט

* מזונות אלו הם דגנים מלאים. ניתן לאכול אותם אם את/ה סובל/ת משלשול מכיוון שהם עשויים לעזור להפוך את היציאות למוצקות יותר.

עצירות

עצירות פירושה שיש פחות מ-3 יציאות בשבוע, יציאות קשות, קושי ביציאות, או כולם יחד. עצירות עשוייה להיגרם על ידי:

- תרופות מסויימות להפגת כאב
- תרופות מסויימות נגד בחילה
- צריכה לא מספקת של סיבים
- היעדר פעילות גופנית מספקת
- היעדר שתיה מספקת של נוזלים

במקרה של עצירות, יש לפעול על פי ההנחיות הבאות:

- יש להתקשר למרפאת הרופא. הוא עשוי לתת לך תרופה שתסייע.
- יש לשתות מים חמים עם לימון או מיץ לימון, קפה או מיץ שזיפים

מיובשים.

- יש לבצע פעילות גופנית קלה (כגון הליכה), במידת האפשר.
- לשאול את הרופא אם אכילת מזון עשיר בסיבים או נטילת תוסף סיבים עשויים לסייע.

גזים וריחות

בשבועות הראשונים שלאחר הניתוח, נפוץ שיש גזים בשקית וריח רע בעת פתיחתה. ייתכן שיהיו יותר גזים אם עברת ניתוח רובוטי.

אם קיימות בעיות עם גזים או ריח, יש לשוחח עם האחות המטפלת בפצע, סטומה ואי-שליטה (WOC). ניתן גם לעקוב אחרי ההנחיות שלהלן:

- אין לעשות את הפעולות הבאות. הן עלולות לגרום לגזים.
  - לעיסת מסטיק
  - שתייה עם קשית
  - עישון או לעיסת טבק
  - אכילה מהירה מידי
  - דילוג על ארוחות
- יש לשאול את ספק שירותי הרפואה אם באפשרותך ליטול תרופה ללא מרשם (כגון Beano® או סימטיקון) לפני הארוחות כדי לסייע במניעת גזים.
- יש לאכול פחות מהמזונות הבאים. הם עלולים לגרום לגזים, לריח רע או לשניהם.

מזונות העלולים לגרום לגזים, לריח רע או לשניהם	
○ אספרגוס ○ אלכוהול, במיוחד בירה ○ ברוקולי ○ כרוב ניצנים ○ כרוב ○ משקאות מוגזים (כגון סודה) ○ כרובית ○ תירס ○ שעועית ואפונה יבשה ○ ביצים	○ דגים ○ שום ○ ענבים ○ כרישה ○ חלב ומוצרי חלב המכילים לקטוז, במידה שקיימת רגישות ללקטוז ○ בצל ○ בוטנים ○ שזיפים מיובשים

- יש לאכול יותר מהמזונות הבאים. הם עשויים למנוע גזים, ריח רע או שניהם.

מזונות העשויים למנוע גזים, ריח רע או שניהם	
○ חובצה ○ מיץ חמוציות ○ קפיר	○ פטרוזיליה ○ יוגורט

מתי יש ליצור קשר עם ספק שרותי הרפואה

יש ליצור קשר עם הרופא המטפל במקרים הבאים:

- סימני התייבשות
- אם אין גזים או יציאות מהסטומה במשך 6 שעות ויש לך התכווציות, כאבים, בחילה, או כל השלושה.
- שלשול וחום של 38 מעלות צלזיוס (100.4 מעלות פרנהייט) ומעלה

- שלשול והקאות
- שלשול שאינו מפסיק אחרי 24 שעות
- שלשול והפרשות בעלות ריח רע (נוזל), או יציאה נוזלית חזקה מהסטומה

אם יש לך שאלות לגבי תזונה, יש להתקשר למספר 212-639-7312 כדי לדבר עם תזונאית דיאטנית קלינית במרפאת חוץ. ניתן לפנות אל חברי הצוות בימי שני עד שישי, בין השעות 09:00 בבוקר ל-17:00 אחה"צ.

למשאבים נוספים אנא בקר/י ב- www.mskcc.org/pe כדי לחפש בספריה הוירטואלית שלנו.

Diet Guidelines for People With an Ileostomy - Last updated on January 11, 2022
כל הזכויות בבעלות ושמורות ל-Memorial Sloan Kettering Cancer Center