

# VODIČ KROZ ISHRANU ZA OSOBE SA STOMOM

AUTORI

Prim. dr Đerđi Šarić, onkolog, Opšta bolnica "Dr R. Simonović" Sombor

Prim. Mr dr Liljana Sokolova Đokić, spec. higijene, Zavod za javno zdravlje, Sombor

Dr Dragoslav Šarić, hirurg, Opšta bolnica "Dr R. Simonović" Sombor



2014



*Pri svakom oboljenju duhovna vedrina i dobar apetit predstavljaju dobar znak, a suprotne pojave loš znak. (Hipokrat)*

## FIZIOLOGIJA VARENJA HRANE

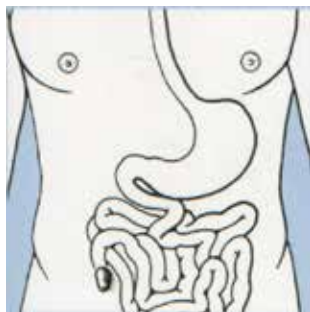
Varenje hrane počinje u ustima (šećer, alkohol...)

Preko jednjaka stiže u želudac, gde se varenje hrane nastavlja (šećeri, početak varenja masti, belančevine)

U tankom crevu (sastoji se iz tri dela: duodenum, jejunum, i ileum) se pod dejstvom enzima gušterače i žuči hrana dalje vari (završava se varenje šećera, masti, i belančevina). Ovde se iz hrane apsorbuju hranljivi sastojci, a nesvareni ostaci prelaze u debelo crevo).

U debelom crevu se resorbuje voda i minerali i formira čvrsta stolica. Kod zdravih stolica se eliminiše kroz anus-otvor kojim se završava kraj debelog creva-rektum. Kružni mišići u anusu regulišu otvaranje i zatvaranje otvora i obezbeđuju voljno pražnjenje creva.

1. Osobe sa **ILEOSTOMOM** imaju **STOMU NA ZAVRŠNOM DELU TANKOG CREVA**, nemaju debelo crevo, pa se varenje hrane i resorpcija hranljivih materija i lekova završava na nivou tankog creva. Nastali deficit u ishrani treba nadoknaditi većim unosom pojedinih hranljivih materija, ili drugačijim načinom unosa hranljivih materija i lekova (parenteralno- injekcijama ili infuzijom).



### ***Na ileostomu se navikavamo...sadržaj i izgled stolice:***

- Rani postoperativni period:  
Sadržaj ileostome: tečna stolica sa primesama žuči
- Nakon 10 dana:  
Prelazak na uobičajenu ishranu: količina stolice zavisi od navika u ishrani
  - sa malo sadržaja (ispod 700 ml na dan)
  - sa više sadržaja (više od 1000 ml na dan)
- Tokom vremena navikavanja tanko crevo se osposobljava da primi veću količinu koja inače pripada debelom crevu
- 6. meseci nakon operacije količina stolice se stabilizuje i više se ne menja

Stolica je:

- kašasta, žuto smeđe boje, sa primesama sitnih delova hrane
- vodenasta koja sadrži i do 90 % vode
- izlučuje se stalno tokom celog dana i noći zajedno sa gasovima
- veća količina se izlučuje neposredno posle obroka

### ***PREPORUKE:***

- Veći unos hrane i tečnosti se dobro podnosi (posledično veća količina stolice i mokraće)
- Zeleno povrće povećava vlažni deo stolice
- Biljna vlakna povećavaju suvi deo

### ***Povoljno:***

- Voćni sokovi

### ***Poželjno:***

- Racionalna ishrana
- izbegavati masnu hranu
- umereno unositi šećere
- jesti često (6-7 obroka) po malo
- unositi veću količinu tečnosti ( najmanje 2l na dan)



**ŠTO VIŠE TEČNOSTI!!!**

***Bolje osvežavamo telo tečnošću nego hranom (Hipokrat)***

### **Upozorenje:**

- Moguća je dehidracija zbog gubitka vode
- Poremećaj minerala zbog gubitka natrijuma, što može da ima posledicu kamen u mokraćnim putevima
- Postoji mogućnost stvaranja žučnih kamenaca
- Poremećena apsorpcija kalcijuma i magnezijuma
- Odsustvo stvaranja vitamina K i B12
- Poremećen metabolizam vitamina D

### **Ako uzimate lekove:**

- uzimajte ih rastvorene u vodi
- uz dosta vode,
- 8-10 čaša vode na dan uklanja neprijatan miris mokraćne

### **Zbog nedostatka debelog creva ne uzimati :**

- obložene, film kapsule
- lekove sa produženim delovanjem (retard)
- dražeje
- kontraceptivna sredstva

2. Osobe sa **KOLOSTOMOM U NIVOU POPREČNOG DELA DEBELOG CREVA - TRANSVERSOSTOMOM**, imaju kraći deo debelog creva, imaju očuvanu funkciju varenja hrane i resorpcije hranljivih materija i lekova celom dužinom takog creva i kratkog dela debelog creva. Redji su deficiti koji se moraju nadoknadjivati.
3. Osobe sa **KOLOSTOMOM U NIVOU SIGME - SIGMOIDOSTOME**, imaju skoro sasvim očuvanu funkciju varenja hrane, resorpcije hranljivih materija i lekova ukoliko je preostali deo organa za varenje sačuvao fiziološku funkciju.



### **Na kolostomu se navikavamo... sadržaj i izgled stolice:**

- U debelom crevu se resorbuju voda, minerali i delom žučne kiseline
- Stolica je:
  - tečna i izlučuje se u nepravilnim intervalima, neposredno nakon operacije
  - posle 10 do 14 dana počinje da se zgušnjava, urednije i u određenim intervalima da se prazni
  - kod transverzostome stolica je mekša i količinski manja
  - kod sigmoidostome stolica je gusta i formirana, pražnjenje je jedan do dva puta na dan

### **KLIZMA POMAŽE U REGULACIJI STOLICE!!!**

#### **Savet:**

- Jestu uobičajeno, češće i u umerenim količinama, dobro sažvakati hranu

#### **Upozorenje:**

- Adaptirati vrstu hrane prema količini stolice i prisustvu gasova

***Što više hranimo telo, bez paralelnog čišćenja, to mu više štetimo (Hipokrat)***

#### **Kolostoma i lekovi:**

- U donjim partijama tankog creva se resorbuje vitamin B 12
- Antibiotici uništavaju crevnu floru (posledica proliv i gasovi)
- Analgetici (lekovi protiv bolova) usporavaju rad creva
- Neki lekovi protiv kiseline u želucu mogu da izazovu proliv
- Lekovi za izbacivanje vode mogu da poremete odnos minerala
- Lekovi protiv želudačne kiseline sa aluminijumom izazivaju zatvor



# KAKO ISHRANOM REŠITI PROBLEME SA STOLICOM

*Najčešći problemi sa stolicom su proliv, zatvor, nadutost*

**Proliv** (dijareja, rastrojstvo želuca i creva) je ubrzano izbacivanje tečnih stolica.

Naglo nastali proliv kao posledicu može imati gubitak tečnosti i elektrolita (dehidraciju), a ako dugo traje dovodi do težih poremećaja ishrane i deficita važnih materija u organizmu.

***Uvek treba potražiti savet lekara da bi se utvrdio uzrok proliva, ali se malom promenom u načinu ishrane može smanjiti intenzitet tegoba.***

**ODVAR OD PIRINČA** - 1 deo pirinča i 6 delova vode, kuvati na tihoj vatri oko desetak minuta, kada se pirinač skuva procediti pirinač i sluzavu tečnost piti 1/3 čaše na svaka 2 sata. Koristiti odvar dok se tegobe ne smanje.

**KUVANO PIRINČANO BRAŠNO** - Samleti tri kafene kašičice pirinča, razmutiti u malo vode, potom dodati šolju vode i tiho kuvati 20 min. Dodati začina po izboru, samo radi ukusa. Treba ga uvek sveže spremati, a piti hladno ili mlako.

**PIJTE BISTRU SUPU** – nadoknadićete tečnost i minerale

**PIJTE BISTRE SOKOVE**

**KAŠA OD JABUKE (I, ILI ŠARGAREPE ) I KEKSA** - bogato pektinom koji apsorbuje vodu i materije koje nadražuju creva.

**BANANA** - bogata kalijumom, koji se u velikoj meri gubi prolivastom stolicom.

Za umirenje bolova u trbuhu koristiti kombinovani čaj – 1 deo - čaj od kantariona, -1 deo - čaj od kamilice, -1 deo - čaj od rastavića (čajeve možete kupiti u apoteci).

***\*Oni koji jedu brzo i mnogo imaju i brza pražnjenja (Hipokrat)***

**Zatvor** je usporeno i otežano izbacivanje manje količine suve stolice. Da bi ove tegobe bile manje izražene, potražite pomoć ovim redom:

1. Svakodnevno treba piti najmanje 8 čaša vode i omekšaće se stolica.
2. Treba više fizičke aktivnosti, brze šetnje.
3. Koristite u ishrani nerastvorljiva vlakna (integralne žitarice, celer, jabuke..)

4. Istucajte 1 kašiku lanenog semena (uzima se u prodavnici zdrave hrane) i prelijte sa 2 dl svežeg, mlakog čaja od kamilice. Pustiti da stoji 5 minuta, potom popiti sluzavu tečnost. Činiti to 2-3 puta u toku dana. Može se koristiti stalno, nije štetno i ne izaziva naviku.
5. Natopiti uveče šaku opranih suvih šljiva. Ujutru pojesti šljive i popiti sok. Može se kuvati kompot.
6. Preliti sa 2 dl hladne vode 1 supenu kašiku lista sene (kupuje se u apoteci) i pustiti da odstoji 1 sat. Procediti, popiti uveče pred spavanje. Ovo je jak laksativ i uvek deluje.

**Nadutost (meteorizam)** izaziva bolove i grčeve u stomaku i može se umanjiti na ovaj način:

1. jesti i gutati polako, ne gutati vazduh
2. češći i manji obroci
3. umereno konzumirati gazirana pića, izbegavati alkohol
4. ne žvakati žvakaću gumu
5. jesti manje slatkiša
6. JOGURT I SURUTKA smanjuju nadutost gasove i zadah
7. Preliti jednu supenu kašiku kima (seme mirođije) šoljom kipuće vode, pustiti da odstoji i piti 2 puta dnevno pre jela pola šoljice.

***Grčevi potiču ili od prepunjenosti ili od prevelike praznine.  
Isto se dešava i sa štucanjem (Hipokrat)***

**Za kiselinu u želucu,** pomoći će savet:

1. Iscediti svež kupus ili kelj u sokovniku, i ovakav sok piti više puta u toku dana u gutljajima.
2. Kantarionovo ulje za unutrašnju upotrebu, jedna kašika ulja pre jela.

**\*\*\*SAVET: Novo jelo probati u manjoj količini, samo jednu vrstu odjedanput. Sačekati nekoliko dana, ukoliko ne izaziva tegobe uvrstiti ovu hranu u jelovnik.**

***Naglo pražnjenje ili punjenje hranom, nagla temperatura, kao i bilo koja druga promena u telu opasna je, kao što je loše i svako drugo preterivanje.  
Pametno je postepeno prelaziti iz jednog stanja u drugo (Hipokrat)***



# RECEPTI

## SUPE

**1. Žuta supa** - oko 1 kg pilećeg (ili junećeg, ćurećeg ili mešano) mesa iseći na komade, dodati 2,5 l vode, 2-3 šargarepe, peršun, paštrnak, glavicu crnog luka (očišćenu i prepečenu sa obe strane). Kuvati na tihoj vatri oko 3 sata, posoliti. Kada je kuvano procediti supu i zasuti domaćim rezancima. Meso i zeleniš iz supe se služe uz sos od paradajza ili belog luka, kuvani krompir i salatu (kompletan obrok).

**2. Gulaš supa** - iseckati 300 gr govedjeg mesa, 2-3 šargarepe, peršuna, paštrnak, 2-3 krompira, 1 crni luk, 1 paradajz, nekoliko češnjeva belog luka, kuvati dok ne omekša, dodati malo sitne crvene paprike, nekoliko zrna bibera, posoliti po ukusu. Služiti uz testo koje je prokuvano, procedjeno, posuto prelom, pomešano.

## ČORBE

**1. Letnja čorba od paradajza (kompletan obrok)** - paradajz malo oguliti, i od tog mesta rendati da se odvoji od ljuske. Zavisno od količine paradajza dodati 1 ili 2 čaše vode. Umutiti jedno jaje sa 1-2 kašike integralnog brašna. Na jednu kašiku vrućeg ulja posuti malu količinu ovog brašna, promešati, naliti paradajz, kad prokuva u tankom mlazu dodati ostalo jaje sa brašnom umućeno. Na kraju dodati peršunov i celerov list i zasoliti morskom soli po ukusu.

**2. Zimska čorba od paradajza** - Na jednu kašiku vrelog ulja staviti isečen manji praziluk, lako prodinstati, sipati paradajz sok do 1 litra, umešati dve kašike prosa, prokuvati i isključiti a ostaviti na ringli. Dodati malo začina, bosiljak i majčinu dušicu.

**3. Čorba od žute bundeve** - Iseckati na kocke jednu šargarepu, manji praziluk, kuvati. Dodati na kocke sečenu bundevu i šaku prosa. Kada je sasvim kuvano ocediti, isparirati masu, vratiti je u čorbu, posoliti, po želji zakiseliti limenom, dodati seckanog peršunovog lista.

**4. Čorba od praziluka** - U lonac naliti 1l vode, staviti 300 gr krompira i 200 gr praziluka da se kuvaju. Kada omekšaju, propasirati pa vratiti čorbu na vatru. Kao ukras u supu dodati praziluk narezan na rezance i krompir narezan na kockice, posoliti morskom soli, kuvati dok povrće ne omekša. Pre jela dodati nekoliko kapi hladno cedjenog ulja (pun ukus, hranljivo, odlično).

**5. Čorba od šampinjona** - Šaku opranih šampinjona iseckati i staviti na 1 supenu kašiku vrelog ulja, posuti 1 kašikom integralnog brašna, potom naliti sa 1 litrom vode. Kada prokuva posoliti, dodati malo bibera, seckanog peršuna.

Uz supu služiti stari hleb iseckan na kockice i pečen u reneri, koji se prvo stavi u tanjir i potom prelije čorbom.

**6. Čorba od belog luka** - Zagrejati 1 kašiku ulja, dodati 1 kašiku integralnog brašna i sitno iseckanih 5-6 češnjeva belog luka, malo crvene paprike zbog lepše boje, naliti sa jednom litrom vode, prokuvati, posoliti po ukusu, dodati pri kraju polako umučeno jaje i ukrasiti peršunovim listom.

## VARIVA

**1. PILAV** - oprati pirinač, po osobi 1 šoljicu, prekriti vodom skuvati, procediti. Posebno na 1 kašiku masnoće izdinsati 1 sitnoseckani crni luk, 2-3 šargarepe, peršun, po želji grašak ili drugo povrće, dinstati 4-5 minuta. Pomešati sa skuvanim pirinčem, posoliti, prelići kutlačom bistre supe. Ukasiti peršunovim listom.

**2. SPANAĆ, GRAŠAK, BORANIJU, TIKVICE** - obariti u malo vode oko 5 minuta, posoliti po ukusu, posuti sa kašikom integralnog brašna, prelići sa šoljicom mleka dodati belog luka po želji. Ukasiti sa peršunovim listom.

**3. SPANAĆ, GRAŠAK, BORANIJU NA DRUGI NAČIN** - obariti odabrano povrće sa krompirom iseckanim na kockice, dodati dinstan crni luk po ukusu, posoliti.

**4. SOČIVO, PASULJ** - odmeriti šoljicu ovih mahuna po osobi, očistiti, oprati i ostaviti da noću ogreze u vodi. Prokuvati, procediti, i ponovo naliti vodom, (ukoliko želimo gušći pasulj, manje vode) kuvati, dodati 1 šargarepu, 1 peršun, 1 paštrnak, 1 sitno seckani crni luk, lovorov list, posoliti po ukusu. Izmešati 2 kašike integralnog brašna sa malo vode dodati malo crvene paprike, umešati u pasulj kada je pri kraju pa dodati nekoliko čena iseckanog belog luka. Pustiti da još jednom prokuva i poslužiti.

**5. KELJ, KUPUS, KARFIOL** - obariti odabrano povrće u slanoj vodi, pomešati iseckati beli luk, izmrvljen lovorov list sa 2-3 kašike maslinovog ulja, i prelići obareno povrće.

**6. KELJ, KUPUS, KARFIOL** - skuvati sa šargarepom, peršunom, krompirom, paradajzom u sasvim malo vode, posoliti, začiniti sa malo belog luka i služiti uz pečenje ili pripremljene odreske soje.

**7. POVRĆE SA MESOM** - sitno seckano govedje meso (ili pileće, ćureće) se dinsti na malo vode začinjeno sa malo crvene paprike, morskom solju, kada je napola kuvano dodati povrće (kelj ili kupus), 2 krompira iseckanog na kockice, dva paradajza, paprike. Na kraju začiniti sa malo bosiljka i majčine dušice.

**8. KROMPIR SA SUSAMOM** - oprati i skuvati u ljusci 1 kg krompira. Prohlađen oljuštiti, narezati na kolutove, posoliti, dodati zašin po želji. Susam posuti odozgo i zajedno pomešati. Namazati teflonsku tepsiju uljem, staviti krompir, zapeći u reneri. Po želji se može dodati beli luk i peršun pred služenje.

**9. SOS OD SUNCOKRETA** - samleti 200 gr oljuštenog sirovog suncokreta i samleti ga, dodati 2 dl vode, kašičicu morske soli, začina po izboru, malo belog luka, vrlo malo crnog luka, sok od limuna, 1 kašičicu rena, sve izmiksati, veoma je ukusno uz bareni krompir, ili kao majonez u krompir salatu.

## **ZAMENA ZA MESNI PROIZVOD:**

### **VEGETARIJANSKA PEČENICA**

250 gr ljuspica od soje natopiti i ocediti, samleti 150 gr oraha, narendati glavicu crnog luka, 3-4 čena stišnjenog belog luka, posoliti, dodati 3-4 jajeta, za svako jaje još po 2 kašike prezle, oblikovati veknu, politi hladno ceđenim uljem, i malo vode. Peći dok ne porumeni.

Žitarica (prezla), mahunarka (soja), orašasto voće (orah) = kompletan sasatav mesa po aminokiselinama i masnim kiselinama).

### **DRUGA VEGETARIJANSKA PEČENICA**

Izdinstati dve glavice crnog luka, potom skinuti sa vatre i dodati 250 gr sitno rendanog sira trapista ili kačkavalja, 3 čaše kornfleksa, 4 jajeta, peršunov list, morsku so. Peći u podmazanom plehu. Služiti sa krompirom i paradajz sosom.

### **MAJONEZ OD SOJE**

3 kašike sojinog brašna pomešamo sa 10 kašika vode, i to kuvati na pari 20 minuta, povremeno mešati. Prohladiti. Miksati uz dodavanje 250 ml maslinovog ulja polako. Posoliti, dodati sok od limuna, i miksati još malo(oko 1 minut).

### **MESO**

Najbolja navika je da udeo mesa u obroku iznosi 10 deo količine.

Najbolje je belo meso, posno meso. U ishrani najčešće koristite pileće, ćureće, juneće, zečije, jareće, jagnjeće, meso divljači, a tek ponekad svinjsko i praseće.

Priprema: posoliti, posuti mirišljavim začinima po želji, pokriti folijom i peći u sopstvenoj masnoći oko dva sata u rerni na 200 stepeni. Na polovini okrenuti meso u sopstvenom saftu.

### **RIBA**

I riba se može pripremiti na različite načine (kuvati riblju čorbu, paprikaš, pržiti, pohovati...) ali najviše se preporučuje ovaj način. Ribu posoliti, dodati začine bosiljak, majčinu dušicu, uviti u foliju i peći 30 min na 220 stepeni u rerni. Služiti uz baren krompir ili pirinač, sa sezonskom salatam.

## KOLAČI

11 dkg margarina i 250 gr brašna izraditi rukama, dodati ½ praška za pecivo. U drugom sudu izraditi 1 celo jaje i 1 žumance sa 130 gr šećera. Sjediniti i podeliti u dve kore. Ova mera odgovara tepsiji dimenzija 40x24 cm. Filovati sezonskim voćem uz dodatak prezle, cimeta, šećera po volji. Gornju koru premazati belancem i posuti seckanim orasima i kristal šećerom. Peći 30 min na 220 stepeni.

## SVEŽE VOĆE , KOMPOTI

Najbolje je koristiti sezonsko voće, sveže, jesti ga celo sa ljuskom, na prazan stomak pola sata pre obroka (na taj način se resobuju sve hranljive materije iz voća).



# JELOVNIK

*Jela i pića sa lošijim ukusom, ali boljim kvalitetom, treba pretpostaviti jelima i pićima boljeg ukusa, ali lošijeg kvaliteta (Hipokrat)*

**Energetske potrebe 1800 kalorija**

**Biohemijska struktura: UH 250 g, B 70 g, M 50 g, DV više od 40 g**

**UH = ugljeni hidrati(šećeri)**

**B = belančevine**

**M = masti**

**DV= dijetna vlakna**



## PONEDELJAK

### Doručak

Mleko ( kravlje) pola šolje

Jedno meko kuvano jaje

Salata od paradajza i mladog crnog luka

Jedna ktriška hleba debljine kažiprsta (crni raženi, integralni)

Jedna jabuka

### Užina

Kafa ili čaj

### Ručak

Čorba od paradajza-dve do tri kutlače( iz recepture)

Dinstano belo meso 80-100 g

Pilav 1 kutlača (iz recepture)

Zelena salata, količina po želji

Hleb jedno parče Graham



### Užina

Jedna jabuka

## **Večera**

- Jedna šolja jogurta
- Tri šnite praške šunke
- Mladi posni sir 50 g
- Pola parčeta hleba Graham

## **UTORAK**

### **Doručak**

- Pola šolje kravljeg kiselog mleka
- Jedno meko kuvano jaje
- Dve kašičice mladog kajmaka
- Salata od rotkvice
- Jedna tanja kriška crnog hleba



### **Užina**

- Sezonsko neoljušteno voće

### **Ručak**

- Gulaš supa (iz recepture)
- Parče vegetarijanske pečenice ( iz recepture)
- Sezonska salata
- Jedno parče crnog hleba

### **Užina**

- Kolač iz recepture

### **Večera**

- Jedna šolja kravljeg mleka
- Jedna kuvana viršla
- 30 g kačkavalj
- Tanki namaz margarina
- Jedno parče crnog hleba



## SREDA

### Doručak

- Pola šolje jogurta
- Pola konzerve sardine ili tunjevine
- Sezonska sveža salata
- Pola parčeta raženog hleba



### Užina

- Sezonsko neoljušteno voće

### Ručak

- Čorba od šampinjona 2-3 kutlače (iz recepture)
- Povrće sa mesom (iz recepture)
- Sezonska salata
- Jedno parče raženog hleba

### Užina

- Čaj ili kafa

### Večera

- Sos od suncokreta(iz recepture)
- Obareni krompir
- Zelena salata



## ČETVRTAK

### Doručak

- Jedna šolja čaja
- Jedno parče toplenog truglastog sira
- Tri šnite šunkarice
- Jedno parče integralnog hleba
- Jedan krstavac

### Užina

- 200 g prirodnog soka

## **Ručak**

Sočivo ili pasulj(po recepturi) dve kutlače

Salata od kupusa

Jedno parče integralnog hleba

## **Užina**

Parče kolača

## **Večera**

Jogurt(jedna šolja)

Tri kašike ovsenih pahuljica

Parče kolača



## **PETAK**

### **Doručak**

Pola šolje mleka

50 gr posnog sira

30 gr mesnate suve slanine

salata od paradajza

Jedno tanje parče crnog hleba

### **Užina**

Voće

### **Ručak**

Čorba od praziluka

Dinstana čuretina 80-100 g

Varivo: kelj, kupus, ili karfiol(iz recepture),jedna kutlača

Jedno parče crnog hleba

Jedna čaša vina ili soka



### **Užina**

Mleko(jedna šolja) sa pahuljicama od žitarica



## Večera

Jedna šolja kiselog mleka

Jedno parče kukuruzne proje



## SUBOTA

### Doručak

Jedna šolja čaja

Majonez od soje(iz recepture)

Jedna kuvana viršla

Salata od paradajza

Jedna kriška Graham hleba

Šoljica kafe

### Užina

Sezonsko voće

### Ručak

Čorba od žute bundeve (iz recepture) 2-3 kutlače

Kuvani špageti (dve kutlače)

Povrće sa mesom (jedna kutlača)

Salata po izboru

### Užina

Voćni sok



### Večera

Jogurt(jedna šolja)

Parče vegetarijanske pečenice(druga iz recepture)

Salata

## NEDELJA

### Doručak

Pola šolje kravljeg mleka

Dve kašikice mladog kajmaka

Tri šnite parizera  
Salata od paradajza i mladog crnog luka  
Jedno parče crnog hleba

#### **Užina**

Jedna čaša limunade, kafa

#### **Ručak**

Žuta supa (iz recepture) dve kutlače  
Jadnjeće dinstano 100 gr  
Krompir sa susamom (iz recepture) I kutlača  
Sezonska salata  
Jedno parče crnog hleba



#### **Užina**

Kolač ili voće

#### **Večera**

Šolja jogurta  
Parče spske gibanice



**PRIJATNO!!!**

*Rad i ishrana moraju biti uskladjeni....misli su iz Hipokratovih sabranih dela*

## Psihosocijalna podška obolelima od raka kroz udruženja pacijenata

Ukoliko postoji sumnja da bolujete od maligne bolesti debelog creva, pre početka lečenja razgovarajte sa Vašim lekarom o dijagnostičkim i terapijskim postupcima koji Vas očekuju. Hirurga pitajte o opsežnosti operacije koja sledi, o očekivanjima i mogućim komplikacijama. Ukoliko se planira formiranje stome učestvujte zajedno sa Vašim hirurgom u određivanju pozicije stome. Vašeg onkologa pitajte za sve detalje o bolesti, o lečenju /hemoterapiji, zračnoj terapiji i biološkoj terapiji/, o prognozi bolesti i dinamici redovnih kontrola.

Potražite informaciju o najbližem udruženju pacijenata gde se može pružiti dodatna psihološka, socijalna i pravna podrška. U okviru udruženja se okupljaju pacijenti, obrazuju u veštinama savladivanja prepreka koje bolest donosi, obučavaju izboru i nezi stome, druže se i osnažuju, učestvuju u art terapiji. Iskustvo lečenih osoba je važan motiv zdravima da redovno kontrolišu svoje zdravlje, bolest otkriju na vreme kada je lečenje lakše i uspešnije, i važan je doprinos skrining programa raka debelog creva.

U Srbiji je 2012. godine osnovana **NACIONALNA ASOCIJACIJA LEČENIH OD RAKA NALOR** /[www.nalor.co.rs/](http://www.nalor.co.rs/)/ nevladino, neprofitno udruženje koje okuplja lečene osobe od raka, njihove prijatelje, volontere i humaniste u Srbiji sa ciljem povećanja aktivizma lečenih osoba i pružanjem psihološke, socijalne, pravne podrške .

Podstaknite formiranje sličnih udruženja u Vašoj sredini i pomozite njihovo stručno osnaživanje i kroz razne aktivnosti posvećene unapređenju kvaliteta života osoba lečenih od raka.

**Posetite portal podrške lečenima od raka u Srbiji, [biramozivot.rs](http://biramozivot.rs)**



## Spisak udruženja

|   | Ime   | Adresa                                 | Kontakt osoba                      | Broj telefona               |
|---|---|--|------------------------------------|-----------------------------|
|    | Nalor   | Čonopljanski put<br>15D<br>Sombor      | Đerđi Šarić                        | 025/482 514<br>063/518 257  |
|    | Društvo za borbu<br>protiv raka                     | Čonopljanski put<br>15D<br>Sombor      | Đerđi Šarić                        | 025/482 514<br>063/518 257  |
|    | Nacionalno<br>invalidsko udruženje<br>"ILKO" Srbije | Milovana<br>Milovanovića 2A<br>Beograd | Snežana<br>Cmiljanić<br>-Milojević | 064/1316 361<br>063/111 238 |
|    | Hrast   | Svetozara<br>Markovića 116<br>Leskovac | Zorica<br>Menković-Potić           | 064/2843 608                |
|    | Asocijacija za<br>unapređenje<br>zdravlja           | Dr Ivana<br>Ribara 3<br>Novi Sad       | Vesna<br>Imbronjev                 | 064/261 63 28               |
|   | Centar za promociju<br>zdravlja žena                | Stojana Protića<br>17<br>Beograd       | Stanislava<br>Otašević             | 011/344 1737<br>063/379 388 |
|  | Savetovalište<br>Jefimija                           | Mališe<br>Atanackovića 3<br>Užice      | Slavica<br>Simić                   | 063/652 455                 |
|  | Ženski centar<br>Milica                             | Nemanjina 8/16<br>Vrnjačka Banja       | Vesna<br>Bondžić                   | 063/612 671                 |
|  | Budimo<br>zajedno                                   | Simina 13<br>Beograd                   | Jasmina<br>Lukić                   | 060/44 076 44               |
|  | Ženski centar<br>Diva                               | Josifa Šnersona<br>6/3/7<br>Kragujevac | Nataša<br>Kračunović               | 064/122 3401                |

|   | Ime   | Adresa                           | Kontakt osoba         | Broj telefona                |
|---|---|----------------------------------|-----------------------|------------------------------|
|  | <b>Međunarodno društvo za borbu protiv raka</b> | Žakina 10<br>Bajša               | Šandor Tot<br>Išasegi | 064/2598 275                 |
|   | <b>Društvo žena sa rakom dojke - Biser</b>      | Rajićeva 30<br>Niš - Mediana     | Slađana<br>Marjanović | 062/11 99 345                |
|   | <b>Udruženje pacijenata sa retkim tumorima</b>  | Paunova 41<br>Beograd            | Gorjana<br>Ajzinberg  | 011/2669 666<br>063/7000 469 |
|   | <b>Sinergija</b>                                | Hajduk<br>Veljkova 5<br>Leskovac | Ivana<br>Stanković    | 063/7122 688                 |
|   | <b>Društvo za borbu protiv raka</b>             | Svetozara<br>Miletića 2<br>Senta |                       |                              |



Edukacijom do razumevanja - osobe sa stomom u maketi debelog creva

# SADRŽAJ

|   |   |
|---|---|
| 1. FIZIOLOGIJA VARENJA HRANE .....                    | 1 |
| 1.1. ILEOSTOMA.....                                   | 1 |
| 1.1.1. Preporuke .....                                | 2 |
| 1.2. TRANSVERSOSTOMA .....                            | 3 |
| 1.3. SIGMOIDOSTOMA .....                              | 3 |
| 2. KAKO ISHRANOM REŠITI PROBLEME SA STOLICOM.....     | 3 |
| 2.1. PROLIV.....                                      | 4 |
| 2.2. ZATVOR.....                                      | 4 |
| 2.3. NADUTOST.....                                    | 4 |
| 2.4. KISELINA U ŽELUCU.....                           | 5 |
| 3. RECEPTI.....                                       | 6 |
| 3.1. SUPE .....                                       | 6 |
| 3.1.1. žuta supa.....                                 | 6 |
| 3.1.2. gulaš supa.....                                | 6 |
| 3.2. ČORBE.....                                       | 6 |
| 3.2.1. letnja čorba od paradajza .....                | 6 |
| 3.2.2. zimska čorba od paradajza.....                 | 6 |
| 3.2.3. corba od žute bundeve .....                    | 6 |
| 3.2.4. čorba od praziluka.....                        | 6 |
| 3.2.5. čorba od šampinjona .....                      | 6 |
| 3.2.7. čorba od belog luka.....                       | 6 |
| 3.3. VARIVA .....                                     | 7 |
| 3.3.1. pilav .....                                    | 7 |
| 3.3.2. spanać, grašak, boranija, tikvice .....        | 7 |
| 3.3.3. spanać, grašak, boranija, na drugi način ..... | 7 |
| 3.3.4. sočivo, pasulj .....                           | 7 |
| 3.3.5. kelj, kupus, karfiol.....                      | 7 |
| 3.3.6. kelj, kupus, karfiol, na drugi način .....     | 7 |
| 3.3.7. povrće sa mesom .....                          | 7 |
| 3.3.8. krompir sa susamom .....                       | 7 |
| 3.3.9. sos od suncokreta.....                         | 7 |
| 3.4. ZAMENA ZA MESNI PROIZVOD .....                   | 8 |
| 3.4.1. vegetarijanska pečenica.....                   | 8 |
| 3.4.2. druga vegetarijanska pečenica.....             | 8 |
| 3.4.3. majonez od soje.....                           | 8 |
| 3.5. MESO.....  | 8 |
| 3.6. RIBA .....                                       | 8 |
| 3.7. KOLAČI .....                                     | 8 |
| 3.8. SVEZE VOĆE, KOMPOTI.....                         | 8 |
| 4. JELOVNIK.....                                      | 9 |
| 4.1. PONEDELJAK.....                                  | 9 |
| 4.1.1. doručak.....                                   | 9 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 4.1.2. užina .....  | 9  |
| 4.1.3. ručak .....  | 9  |
| 4.1.4. užina 2..... | 9  |
| 4.1.5. večera.....  | 9  |
| <br>                |    |
| 4.2. UTORAK.....    | 10 |
| 4.2.1. doručak..... | 10 |
| 4.2.2. užina .....  | 10 |
| 4.2.3. ručak .....  | 10 |
| 4.2.4. užina .....  | 10 |
| 4.2.5. večera.....  | 10 |
| <br>                |    |
| 4.3. SREDA.....     | 10 |
| 4.3.1. doručak..... | 10 |
| 4.3.2. užina .....  | 10 |
| 4.3.3. ručak .....  | 10 |
| 4.3.4. užina .....  | 10 |
| 4.3.5. večera.....  | 10 |
| <br>                |    |
| 4.4. ČETVRTAK.....  | 11 |
| 4.4.1. doručak..... | 11 |
| 4.4.2. užina .....  | 11 |
| 4.4.3. ručak .....  | 11 |
| 4.4.4. učina .....  | 11 |
| 4.4.5. večera.....  | 11 |
| <br>                |    |
| 4.5. PETAK.....     | 11 |
| 4.5.1. doručak..... | 11 |
| 4.5.2. užina .....  | 11 |
| 4.5.3. ručak .....  | 11 |
| 4.5.4. učina .....  | 11 |
| 4.5.5. večera.....  | 11 |
| <br>                |    |
| 4.6. SUBOTA.....    | 12 |
| 4.6.1. doručak..... | 12 |
| 4.6.2. užina .....  | 12 |
| 4.6.3. ručak .....  | 12 |
| 4.6.4. užina .....  | 12 |
| 4.6.5. večera.....  | 12 |
| <br>                |    |
| 4.7. NEDELJA .....  | 12 |
| 4.7.1. doručak..... | 12 |
| 4.7.2. užina .....  | 12 |
| 4.7.3. ručak .....  | 12 |
| 4.7.4. učina .....  | 12 |
| 4.7.5. večera.....  | 12 |

