



Zalecenia dietetyczne dla pacjentów po resekcji przełyku lub żołądka

Zalecana jest dieta bogatobiałkowa, łatwo strawna
z ograniczeniem tłuszczu i cukrów prostych

Po operacji resekcji przełyku lub żołądka dieta jest ściśle indywidualna dla każdego pacjenta. Rodzaj i ilość produktów stopniowo wprowadzanych do diety zależy od tolerancji pacjenta.

Okres pooperacyjny

Od momentu potwierdzenia gastroskopią szczelności zespolenia zalecana jest dieta płynna (3 dni), stopniowo wprowadza się kleiki ryżowe lub z kaszy manny przygotowane na wodzie.

W kolejnych dobach po zabiegu dieta powinna być papkowata.

Zalecane jest spożywanie około 6 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu. Posiłki powinny być niewielkie objętościowo. Spożywane produkty powinny być zmiksovane, mieć konsystencję płynną lub papkowatą.

Zaleca się potrawy gotowane, takie jak zupy przecierane (przygotowywane na wywarze warzywnym), zmiksovane, gotowane mięso w postaci zmielonej, gotowane warzywa w postaci rozdrobnionej, przetartej np. marchewka. Dodatkowo można stopniowo wprowadzać produkty takie jak kisiel, galaretka, budyń (najlepiej domowej produkcji).

W przypadku pacjentów u których wystąpi nietolerancja laktozy zaleca się zastąpienie mleka krowiego innymi produktami mlecznymi np. jogurt naturalny, chudy twaróg (jeśli są dobrze tolerowane) lub całkowicie produktami mlecznymi bezlaktozowymi (np. mleko ryżowe, owsiane, kokosowe).

W późniejszym okresie (po około 2 tygodniach po zabiegu) - w zależności od indywidualnej tolerancji pacjenta

Po okresie około 2 tygodni chory powinien przejść na dietę łatwo strawną, bogatobiałkową. Aby zapobiec niedoborom składników odżywczych zaleca się aby dieta była urozmaicona, jednak kolejne produkty do diety należy wprowadzać stopniowo.

Zalecane jest spożywanie 6 posiłków dziennie, regularnie. Należy jeść posiłki częściej, ale mniejsze objętościowo.

Posiłki należy jeść powoli, dokładnie przeżuwać każdy kęs. Należy wybierać produkty miękkie (jeżeli mimo wszystko odczuwasz dyskomfort podczas jedzenia należy produkty zmiksować przed jedzeniem).

Posiłki nie mogą być zbyt zimne ani zbyt gorące.

Należy pamiętać o odpowiedniej ilości płynów (min 1,5 litra na dzień). Jednak należy ograniczyć płyny spożywane jednorazowo. **Unikać popijania posiłków.** Napoje powinny być spożywane trzydzieści do sześćdziesięciu minut przed posiłkiem lub po nim.

Należy wyeliminować spożycie takich napojów jak: kawa, czekolada, kakao, alkohol, piwo.

Odpowiednia podaż białka jest niezwykle ważnym elementem diety po resekcji przełyku lub żołądka. Białko powinno być pełnowartościowe. Zaleca się jajka, chude mięso (indyk, kurczak, królik, cielęcina), chude ryby (dorsz, sandacz, szczupak). Jeżeli u pacjenta nie wystąpiła nietolerancja laktozy zaleca się zwiększyć w diecie ilość: mleka i produktów mlecznych t.j: jogurty, kefiry, sery twarogowe.

W diecie **należy ograniczyć tłuszcz** (1 łyżka lub 3 łyżeczki – jeśli jest dobrze tolerowane stopniowo można zwiększać ilość tłuszczu). Zaleca się tłuszcze pochodzenia roślinnego, takie jak: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany. Należy wyeliminować z diety tłuszcze pochodzenia zwierzęcego takie jak: smalec, boczek, słonina.

Można spożywać (w ograniczonych ilościach) jeżeli jest dobrze tolerowane masło i śmietana niskotłuszczowa.

Ograniczenie cukrów prostych – należy wyeliminować spożycie produktów bogatych w cukry proste jak: ciasta, słodczyce, słodkie napoje, cukier oraz owoce zawierające duże ilości węglowodanów prostych np. winogrona, śliwki, gruszki.

Z diety należy wykluczyć produkty ciężkostrawne, wzdymające, takie jak: warzywa kapustne (kapusta, brukselka, kalafior), warzywa strączkowe (fasola, groch, soczewica), grzyby oraz cebulę i czosnek.

Należy wyeliminować z diety potrawy smażone! Zalecane techniki przygotowywania posiłków to gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w folii lub duszenie bez uprzedniego obsmażania.

Należy unikać żywności wysokoprzetworzonej (np. konserwy, mielonki), żywności typu Fast food (np. kebab, pizza) produktów garmazeryjnych oraz produktów o długim terminie ważności do spożycia.

Należy wyeliminować z diety potrawy kwaśne, słone oraz nie należy dodawać do posiłków ostrych, pikantnych przypraw, takich jak: ostra papryka, pieprz, ocet, chrzan, musztarda, maggi – można zastąpić łagodnymi przyprawami takimi jak: koperek, cynamon, pietruszka, wanilia.

Należy całkowicie zaprzestać palenia papierosów.

W przypadku dalszego ubytku masy ciała lub braku poprawy stanu odżywienia wskazane jest włączenie doustnych suplementów pokarmowych (np. Fresubin Energy, Nestle Resource, Nutridrink Protein) po wcześniejszej konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.

Produkty zalecane i przeciwwskazane po zabiegu resekcji przełyku lub żołądka

Grupa produktów	Produkty dobrze tolerowane/ zalecane	Produkty nietolerowane/ przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Płatki owsiane, biały ryż, drobne kasze (kasza manna, jęczmienna) i drobne makarony, ciasto drożdżowe (w ograniczonych ilościach), biszkopty	Świeży chleb, pieczywo z pełnego ziarna, pieczywo z otrębami, kasze gruboziarniste, ryż brązowy, makarony razowe, groszek ptysiowy, rogaliki francuskie, słodkie bułki, drożdżówki, krakersy, ciasta
Mleko i produkty mleczne	Jeśli dobrze tolerowane : Mleko 2 % tłuszczu, chudy twaróg, jogurt naturalny (W przypadku pacjentów u których wystąpi nietolerancja laktozy zaleca się zastąpienie mleka innymi produktami mlecznymi np. jogurt naturalny, chudy twaróg (jeśli są dobrze tolerowane) lub całkowicie produktami mlecznymi bezlaktozowymi)	Sery pleśniowe, sery żółte tłuste, sery topione
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach, przygotowywane na parze	Gotowane na twardo, smażone (np. jajecznica), jajka w majonezie

Mięso i ryby	Drób bez skóry (indyk, kurczak), cielęcina, bardzo chuda wołowina, ryby z rusztu np. dorsz, sola, sandacz, mintaj, pstrąg - gotowane – bez skóry, chude wędliny	Tłuste części mięsa wieprzowego, mięso gęsi, kielbasy, salami, pasztety mięsne, mielone mięso, konserwy, parówki, ryby smażone! Konserwy rybne np. tuńczyk w oleju, sardynki w sosie, oraz ryby tłuste np. karp, węgorz, śledź. Mięso i ryby marynowane lub wędzone.
Zupy	Zupy na słabych wywarach warzywnych, zupy przecierane, zupy krem, zupa krupnik, zupa koperkowa, zupa ziemniaczana	Zupy przygotowywane na wywarach z kości lub mięsa, zupy z zasmażkami, zupy przygotowywane z kostek rosolowych Tłusty rosół, zupa grzybowa, kapuśniak, zupa cebulowa, grochówka
Tłuszcze	Oleje zawierające wielonienasycone kwasy i jednonienasycone kwasy tłuszczowe np. olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek, masło, margaryna	Smalec, słonina, margaryny twarde, tłuszcze uwodornione
Owoce	Owoce gotowane, przeciery owocowe	Gruszki, czereśnie, wiśnie, śliwki, figi, owoce cytrusowe Owoce surowe, marynowane, suszone
Warzywa	Warzywa gotowane	Warzywa kapustne, czosnek, por, cebula, rzodkiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, grzyby, pieczarki, kukurydza, ogórki, papryka Warzywa surowe
Rośliny strączkowe	---	Wszystkie np. soja, soczewica, bób, fasola
Napoje	Mleko (jeżeli jest dobrze tolerowane), kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata, herbata z mlekiem, słaby kompot owocowy, woda niegazowana	Płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa, napoje gazowane, wody gazowane, alkohol
Desery	Galaretki, kisiel, budyń, przeciery owocowe	Słodycze, ciasta, tory, czekolada, batony, chałwa, lody