



DLA PACJENTEK - ZALECENIA ŻYWIENIOWE PO ZABIEGU CHIRURGICZNYM

OD 5

- ✓ Staraj się jeść posiłki jak najbardziej urozmaicone i wartościowe, żeby dostarczyć niezbędnych witamin i składników mineralnych.
- ✓ Pamiętaj o spożywaniu **pięciu posiłków dziennie** (śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja (na około 2h przed snem).
- ✓ Posiłki należy spożywać regularnie, co ok 3 h, a ich objętość powinna być niewielka. Nie wolno pomijać żadnego posiłku. Jemy powoli, dokładnie rozgryzamy każdy kęs.
- ✓ Ogranicz potrawy ciężkostrawne, wzdymające, ponieważ mogą powodować dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego: wzdęcia, bóle brzucha, refluks.
- ✓ Technologia przygotowywania potraw:
 - gotowanie na parze;
 - gotowanie w niewielkiej ilości wody;
 - pieczenie w folii lub rękawie;
 - duszenie bez obsmażania i dodatku tłuszczu;
 - eliminacja potraw smażonych, panierowanych, duszonych i pieczonych z obsmażaniem.
- ✓ Uwzględnij w diecie źródła pełnowartościowego białka: **mięsa, ryb, jaj, produktów mlecznych.**
- ✓ **Mięso** – należy unikać wysoko przetworzonych mięs z dodatkiem konserwantów oraz produktów wędzarniczych. Dopuszczane są do spożycia dobrej jakości przetwory mięsne, szynki. Wędliny najlepiej jeść w postaci upieczonego własnoręcznie mięsa i podawanego na zimno (schab środkowy, pierś indyka itp.).
Zalecane gatunki mięsa - drób bez skóry, części wieprzowe – polędwiczki, schab środkowy, mięso królika, cielęcina, polędwica wołowa.
Nie zaleca się spożywania: tłustych wędlin, tłustych mięs, salcesonu, kaszanki, pasztetów, konserw mięsnych, słoniny, smalcu, golonki.
- ✓ **Ryby** – przynajmniej 2 razy w tygodniu należy jeść ryby (pieczone w folii z ziołami lub gotowane na parze).
- ✓ **Nabiał** – w przypadku dobrej tolerancji nabiału należy utrzymać w diecie wszystkie produkty mleczne: naturalne fermentowane produkty mleczne: jogurty naturalne, kefir i maślanki naturalne, chude i następnie półtłuste twarogi, serki wiejskie (ziarniste), homogenizowane serki naturalne, mleko krowie.
W przypadku wzdęć lub biegunek po nabiale zalecana jest zamiana na nabiał bezlaktozowy.
Laktoza znajduje się w każdym mlecznym produkcie pochodzenia zwierzęcego (mleko krowie, kozie, owcze). W przypadku złej tolerancji alternatywą dla produktów zwierzęcych są produkty krowie bezlaktozowe oraz produkty roślinne (sojowe, ryżowe, migdałowe, owsiane), najlepiej wyłącznie naturalne, niesłodzone, bez dodatków smakowych.
Wprowadzanie nabiału zaczynamy od produktów półtłustych. U chorych wyniszczonych można przejść na pełnotłuste.
Na stałe należy wyeliminować tłuste oraz słodkie produkty nabiałowe: serki i jogurty ze wsadem owocowym, sery topione, pleśniowe (np.: Brie, Camembert itp.)
- ✓ **Jaja** – jajko na miękko, na twardo bez majonezu (tylko przy dobrej tolerancji) lub jajecznicą na parze (ewentualnie na pomidorach bez skórki lub na mleku, bądź niewielkiej ilości masła lub oleju rzepakowego rafinowanego).
- ✓ **Pieczywo** na początku najlepiej spożywać pieczywa białe, pszenne. Następnie po ok. 2 tygodniach można wprowadzić pieczywo typu graham, orkiszowe, jasne żytnie lub pszenno-żytnie. W przypadku tendencji do biegunek należy utrzymać pieczywo pszenne, a przypadku tendencji do zaparcí przejść na pieczywo ciemne, razowe, żytnie, pełnoziarniste (nie wcześniej niż po 4-6 tygodniach). Pieczywo można posmarować cienką warstwą masła lub serka naturalnego homogenizowanego, miękkiego avocado



DLA PACJENTEK - ZALECENIA ŻYWIENIOWE PO ZABIEGU CHIRURGICZNYM

OD 5

- ✓ Na początku należy spożywać płatki ryżowe, kukurydziane, owsiane błyskawiczne. Następnie po 3-4 tygodniach do diety można wprowadzić grubsze płatki typu owsiane górskie, jęczmienne, orkiszowe, gryczane itp. Można przygotowywać je na wodzie, napoju roślinnym bądź mleku, w zależności od etapu rozszerzania diety i tolerancji produktów mlecznych.
- ✓ Do obiadu na początku najlepiej spożywać drobne kasze (jęczmienna, jaglana, kuskus, manna), biały ryż, jasne makarony i ziemniaki z wody. Unikamy ziemniaków smażonych (frytki, placki ziemniaczane, chipsy). Rozszerzając dietę po 3-4 tygodniach można dodać do jadłospisu grube kasze – gryczana, pęczak oraz razowe makarony, ryż brązowy.
- ✓ **Warzywa** należy spożywać do każdego posiłku, na początku najlepiej gotowane skrobiowe (gotowany korzeń marchwi, pietruszki, gotowany burak, ziemniaki, bataty, warzywa dyniowate, cukinie, kabaczki, bakłażany). Powinny być dokładnie umyte w bieżącej wodzie, obrane ze skórki, ugotowane i rozdrobnione. Do warzyw dodajemy łyżeczkę oliwy lub oleju rzepakowego albo masła. Bezpośrednio po operacji eliminujemy warzywa powodujące wzdęcia (kapusta, brukselka, kalafior, cebula, por, czosnek, fasola, groch, fasolka szparagowa, papryka surowa i ogórki surowe, rzodkwie). Po okresie ok. 2 tygodni, pojedynczo i w małej ilości wprowadzamy warzywa surowe (zaczynając od sparzonego pomidora bez skórki, startej marchewki, sałaty itp.). W przypadku wystąpienia dolegliwości – wycofujemy je z jadłospisu.
- ✓ **Owoce** – maksymalnie 2 sztuki (300g) w ciągu dnia. Powinny być umyte w ciepłej wodzie i obrane ze skórki. Na początku należy zacząć od jabłek pieczonych i gotowanych, a następnie po 2 tygodniach wprowadzić owoce surowe (zaczynając od startego jabłka, musów owocowych) i kolejne gatunki (banany, brzoskwinie, mango itp.) z zachowaniem ostrożności, jak w przypadku warzyw. Na początku należy również wyeliminować owoce zawierające drobne pestki, które zjadamy (maliny, truskawki, kiwi, porzeczki itp.), gdyż w związku z dużą zawartością błonnika mogą one powodować biegunki lub bóle brzucha. Można je spożywać sparzone i przetarte, bez pestek.
- ✓ **Napoje** – dozwolona jest herbata (czarna, owocowa, zielona), kawa naturalna (w przypadku biegunek eliminacja z diety), woda mineralna niegazowana, soki owocowe i warzywne (rozcieńczone z wodą 1:1), kompoty, napary ziołowe (rumianek, melisa, mięta). W ciągu dnia należy wypijać ok 1,5-2 l wody.
Przeciwwskazane: napoje gazowane, słodzone, nektary, wody smakowe, napoje energetyczne.
- ✓ **Alkohol** – początkowo bezwzględna eliminacja (w każdej postaci). W późniejszym czasie możliwość wypicia niewielkiej ilości wina czerwonego (1 kieliszek) – pod warunkiem braku przeciwwskazań ze strony lekarza.
- ✓ **Desery** – unikanie słodczy, a szczególnie takich jak torty, kremy, bite śmietany, czekoladki, batoniki. Od czasu do czasu do posiłku można sobie pozwolić na galaretkę lub kisiel (bez pestek) albo kawałek domowego ciasta (drożdżowego, szarlotki, biszkoptów) lub gorzkiej czekolady min. 70% kakao.
- ✓ **Przyprawy** – sól, wszystkie suszone i świeże zioła oraz przyprawy korzenne. W pierwszych dwóch tygodniach unikać przypraw bardzo ostrych (pieprz, chilli). Eliminacja octu spirytusowego, mieszanek przypraw zawierających w swym składzie glutaminian sodu, kostek rosołowych, zupek i sosów w proszku.