

ŻYWIENIE PO CAŁKOWITEJ RESEKCJI ŻOŁĄDKA

Codzienny jadłospis rozszerza się powoli, podając często małe porcje pokarmów. Duże mogą wywołać biegunki, bóle brzucha, wzdęcia.

1. Po resekcji żołądka dieta powinna być łatwo strawna, bogatobiałkowa, z ograniczeniem ciężkostrawnych tłuszczów zwierzęcych i błonnika w postaci surowej.
2. Aby dieta była łatwostrawna i łatwo przyswajalna, powinna być pozbawiona:
 - a. substancji resztkowych- w szczególności błonnika nierozpuszczalnego, obecnego w pełnoziarnistych produktach zbożowych (pieczywo razowe, grube kasze), surowych warzywach i owocach (szczególnie ze skórką i pestkami),
 - b. produktów wzdymających (groch, fasola, bób, soja, cebula, czosnek, kapusta, gruszki, czereśnie, śliwki, piwo, napoje gazowane),
 - c. produktów tłustych i ciężko strawnych (potrawy smażone, tłuste mięsa – baranina, gęś, kaczka, tłuste mięso wieprzowe i wołowe, salami, pasztety, podroby, sery żółte i topione, twarde margaryny, czekolady, ciastka, grzyby)
 - d. ostrych przypraw (pieprz, chili, papryka, musztarda, ocet, chrzan).
3. Aby ograniczyć ilość błonnika surowego w diecie zaleca się:
 - a. obieranie ze skórki, gotowanie, rozdrabnianie, przecieranie warzyw,
 - b. spożywanie owoców w postaci gotowanej i/lub przetartej lub w postaci surowych rozcieńczonych soków,
 - c. stosowanie pieczywa pszennego lub pszenno-żytniego, drobnych jasnych makaronów i drobnych kasz (manna, kukurydziana, jaglana, kus–kus, biały ryż).

Zasady diety

1. Małe i częste posiłki

- **Całodzienną rację pokarmową należy rozłożyć na 6-8 małych posiłków w regularnych odstępach czasowych**, ma to na celu zapobieganie występowaniu dolegliwości takich, jak: wzdęcia, nudności czy bóle brzucha,

które mogą się pojawić po spożyciu zbyt obfitego posiłku. Wskazany jest również niewielki posiłek późno wieczorny lub nocny w celu uniknięcia długotrwałego głodzenia.

- Żołądek jest zwykle bardzo mały, co ogranicza ilość przyjmowanego pokarmu, dlatego lepiej tolerowane są niewielkie porcje.
- Nie sprawdza się schemat 4-5posiłków co 3-4 godziny; należy początkowo jeść 9-10 posiłków co 1-1,5h
- Schemat zwiększania objętości posiłków:
 - posiłek o konsystencji papkowatej ½ filiżanki- dobrze tolerowane →
 - posiłek o konsystencji papkowatej ¾ filiżanki- dobrze tolerowane →
 - posiłek o konsystencji papkowatej objętość 1 filiżanka →
 - następne, nowe produkty i potrawy włączamy do diety pojedynczo, obserwując reakcje organizmu

2. Konsystencja, temperatura posiłków

- Początkowo posiłki powinny być płynno-papkowate; zapobiega to szybkiemu pasażowi pokarmu do jelita cienkiego i pozwala uniknąć wystąpienia wzdęć po posiłku (oraz czasem luźnych stolców). Jednocześnie potrawy powinny być dosyć gęste.
- Odpowiednie zagęszczenie posiłków jest potrzebne w celu wydłużenia czasu ich pasażu przez jelita, zmaksymalizowania przyswajania składników odżywczych oraz zapobiegania występowaniu biegunek. Do zagęszczania potraw można stosować, preparat o nazwie Nutilis Clear.
- Optymalne jest spożywanie potraw o temperaturze pokojowej, ponieważ skrajne temperatury (zbyt zimne lub zbyt gorące) działają drażniąco na śluzówkę jelita oraz przyspieszają jego perystaltykę

3. Białko

- **Białko to ważny składnik diety, zwiększamy stopniowo,**
- W większości powinno to być białko pełnowartościowe, którego źródłem są między innymi chude gatunki mięs (drób bez skóry- kurczak, indyk; królik, cielęcina, młoda wołowina, chudy schab), jaja, mleko i jego fermentowane

produkty mleczne (jeżeli są dobrze tolerowane), chude ryby (dorsz, sandacz, mintaj, morszczuk, pstrąg)

- Uwzględnienie produktu białkowego w każdym posiłku pozwoli pokryć zapotrzebowanie na białko,
- Eliminujemy mleko u pacjentów jeśli pojawia się nietolerancja lub dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. Wówczas wprowadzamy naturalne fermentowane produkty mleczne (jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna),
- Źródłem białka są również preparaty w płynie lub w proszku dostępne w aptece, które wprowadzamy do diety w indywidualnym trybie dla danego pacjenta.

4. Tłuszcz

- **Tłuszcz również jest istotnym składnikiem odżywczym, ale w ograniczonej ilości,**
- Przeciwwskazane są tłuszcze zwierzęce: smalec, słonina boczek, łój,
- Zaleca się tylko masło i śmietankę 12% lub 18%; przed podaniem należy sprawdzić czy chory toleruje, zastosowanie mają głównie jako dodatek do potraw mających zwiększyć kaloryczność i poprawić smak potrawy.
- W zamian zalecane są tłuszcze roślinne (oleje; słonecznikowy, rzepakowy, z pestek winogron, lniany, oliwa z oliwek),
- Powinny być oddawane do zup sosów po ugotowaniu, następnie dodawane do gotowanych warzyw,
- Tłuszcze wprowadzamy stopniowo do diety i w małych ilościach. Podaż dużej ilości tłuszczu jednorazowo spowoduje uczucie ciężkości oraz może przyczynić się do wystąpienia biegunek.

5. Ograniczenie cukrów prostych

- Duża ilość cukru w codziennej diecie nasila procesy fermentacyjne w przewodzie pokarmowym i może powodować wzdęcia i kurczenia.

- Szczególnie niekorzystny wpływ mają gotowe ciastka, wafelki, cukierki, ponieważ są dodatkowo źródłem kwasów tłuszczowych trans oraz wyeliminować należy dżemy, powidła, soki nierozcieńczone, które mogą przyczynić się do powstania tzw. **Dumping syndrome/zespół poposiłkowy** (uczucie pełności w podbrzuszu, nudności, odbijanie, wymioty itp.)
- Tradycyjny cukier można zastąpić miodem lub stewią w mniejszej ilości

6. Techniki posiłków

- **Dieta lekkostrawna, z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**
- Potrawy przygotowane techniką gotowania na wodzie, parze, kombiwarze, pieczone w foli, pergaminie,
- **Zalecane lekkie zupy.** Zarówno zupy jak i sosy należy przygotowywać na chudych wywarach mięsnych lub warzywnych. Dobrze tolerowane są zupy – kremy lub w postaci płynno-papkowatej
- **Mięsa, drób i ryby** gotowane, rozdrobnione lub miksowane np., pulpety, klopsy, gałki, suflety, budynie, risotta , potrawki. Chorzy bardzo często nie mają ochoty na spożywanie mięsa, ponieważ po jego spożyciu odczuwają metaliczny smak. Można temu zapobiec marynując w ulubionych przyprawach. Ugotowane lub pieczone z powodzeniem mogą zastąpić wędliny. Mięso podajemy w zapiekankach mięsno-warzywnych z dodatkiem drobnych kasz, makaronów, ryżu lub w pulpetach z dodatkiem warzyw (pulpet z cukinią, brokułem, marchewką, dynią).
- **Uwaga na wędliny.** Zawierają konserwanty i barwniki, które mogą podrażnić przewód pokarmowy i żołądek. Nie powinny być podawane w pierwszych 2-6 tygodniach po zabiegu.
- **Warzywa** gotowane, rozdrobnione lub miksowane ,
- **Owoce** gotowane, rozdrobnione np., musy, przeciery ,
- **Zalecane są łagodne przyprawy** tj. wanilia cynamon, natka pietruszki, sok z cytryny, koperek, majeranek,
- **Płyny** są bardzo ważne, jednak podobnie jak posiłki powinny być spożywane w małych porcjach i pomiędzy posiłkami, a nie w ich trakcie, na 30-60 minut

przed posiłkiem lub po nim. Większą podaż należy uwzględnić gdy występuje gorączka, jest suche powietrze oraz w upalne dni. Nie zaleca się picia płynów przez słomkę, redukujemy ilość połykanego powietrza.

- **Każdy posiłek** należy spożywać powoli, dokładnie rozdrabniając, przeżuając minimum 30 razy każdy kęs,
- Po spożyciu posiłku wskazane jest położyć się na 20 minut z lekko uniesioną głową i tułowiem, w celu zwolnienia pasażu treści pokarmowej i jednocześnie uniknięcia cofania się treści pokarmowej z żołądka do przetyku.
- Ważna jest estetyka posiłków, powinny one być urozmaicone, kolorowe. Monotonne posiłki nie zachęcają do ich spożywania.
- **Codzienny jadłospis rozszerza się powoli, podając małe porcje pokarmu. Dokładnie obserwować i notować tolerancję na nowo włączane produkty i potrawy.**

W całodziennym diecie powinno się znaleźć 6–8 posiłków o małej objętości, początkowo 100–150 ml, później zwiększając stopniowo o 50 ml.

- **I posiłek:** Kasza manna, jaglana, drobny makaron lub ryż, na rosole 100-150 ml
- **II posiłek:** Kanapka z pastą z mięsa i warzywami, jajecznicą na parze, twarożek
- **III posiłek:** Kisiel z tartym jabłkiem/ bananem 100-150 ml
- **IV posiłek:** Zupa z dyni lub jarzynowa bez kapusty – krem 100-150 ml
- **V posiłek:** Mięso mix lub mielone, ziemniaki puree, marchewka, buraczki, brokuł przetarte
- **VI posiłek:** Nutridrink lub jogurt / galaretka mleczna
- **VII posiłek:** Ryż lub kasza manna, jaglana, drobny makaron na rosole 100-150 ml

Produkty i potrawy	Zazwyczaj dobrze tolerowane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Należy unikać, zazwyczaj źle tolerowane
Napoje	Mleko, kefir i jogurt 0,5-1, 5% serwatka, kawa zbożowa z	Mleko z zawartością 2% tłuszczu,	Kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna

	mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata ziołowa, owocowa, napoje mleczno-owocowe, woda niegazowana.	soki owocowo-warzywne,	herbata, pepsi, coca-cola, mleko pełnotłuste, wody gazowane, alkohol,
Pieczywo	Chleb pszenny, tostowy, bułki pszenne, suchary, biszkopty.	Pieczywo pszenno-razowe, drożdżowe-cukiernicze	Chleb świeży, chleb żytni chleb na zakwasie, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu,
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg, chuda szynka, polędwica, rolada z indyka, mięso gotowane, jajko na miękko, jajko po wiedeńsku, jajecznicza na parze.	Masło, margaryny miękkie, chude wędliny	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, tłuste sery topione, żółte, jajecznicza, jajko na twardo.
Zupy i sosy	Rosół z jarzyn, zupa jarzynowa, ziemniaczana, krupnik, ryżowa, pomidorowa, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, zupy mleczne – jeżeli są dobrze tolerowane, Sosy: koperkowy, jarzynowy, cytrynowy, jogurtowy.	Barszcz czerwony	Tłuste zawiesziste, na tłustych wywarach mięsnych, grzybowe, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, z proszku. Sos; chrzanowy, grecki, śmietanowy, musztardowy,
Dodatki do zup	Bułka, grzanka, kasza manna, jęczmienna drobna , ryż, ziemniaki makaron drobny-nitki	Groszek ptysiowy	Gruby makaron, łazanki, pęczak,
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, lin, pstrąg, sola, mintaj, okoń, morszczuk, szczupak, Potrawy gotowane, w jarzynach, pulpety, potrawki.	Chudy schab, wołowina ozorki, serca, płuca, młody karp, potrawy duszone bez	Tłuste; wieprzowina, baranina, kaczkki, flaki, dziczyzna, Tłuste ryby; łosoś, śledź sum halibut, sardynki, potrawy

		obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie	smażone z mięs, drobiu, ryb, wędzone marynowane
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Risotto, pierogi leniwe na białkach, suflety, pasty z mięs i jarzyn	Zapiekanki z drobnych kasz i mięsa.	Pierogi, knedle, bigos wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, fasolka po bretońsku.
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej lniany, z pestek winogron	Oleje słonecznikowy, rzepakowy, sojowy, masło, miękkie margaryny	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde.
Warzywa	Młode, soczyste; dynia, marchew, kabaczek, pietruszka, patison, seler, pomidor bez skórki, brokuł, przetarte lub rozdrobnione gotowane z „wody”	Szpinak, bardzo drobno starowana surówka z marchewki selera, jabłka, sałata, burak surowe soki- z marchwi, jabłka	Cebula, por, ogórki, czosnek brukiew, rzodkiewka, fasolka szparagowa, kapusta biała, czerwona, kiszona, groszek zielony, Surówki z majonezem, musztardą,
Ziemniaki	Gotowane, puree,	Gotowane w mundurkach	Smażone, frytki, krążki, chipsy.
Owoce	banany, jabłka pieczone, gotowane- przetarte	Dojrzałe, soczyste; jagody, maliny, kaki truskawki, nektarynki, brzoskwinie morele, arbuz	Gruszki, wiśnie, winogrona figi, owoce marynowane,
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty przetarte, musy	Ciastka drożdżowe, biszkoptowe z małą ilością tłuszczu i cukru	Tłuste ciasta, torty, batony, chałwa, czekolada, cukier, mocno słodzone dżemy, miód

Przyprawy	łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, natka pietruszki, zielony koperek, melisa, mięta, cynamon, majeranek, wanilia	Sól, bazylia, kminek, tymianek, ocet winny	Ostre; ocet, pieprz, curry, papryka, musztarda, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, gorczyca
------------------	---	--	---

DIETETYK (szpital)

pn. - pt. 8-15

tel. 85 66 46 898

PORADNIA DIETETYCZNA

wt. śr. 11:15-15

(wizyta po wcześniejszej rejestracji poprzez call center 85 66 46 888)

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach. 2011r.; H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka. 2022r.