

## ŻYWIENIE PO CZĘŚCIOWEJ 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**
  - a. **Całodzienną rację pokarmową należy rozłożyć na większą ilość 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.

## 2. Białko

- a. **Białko to ważny składnik diety, zwiększamy stopniowo,**
- b. 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)
- c. Uwzględnienie produktu białkowego w każdym posiłku pozwoli pokryć zapotrzebowanie na białko,
- d. 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 ),
- e. Źródłem białka są również preparaty w płynie lub w proszku dostępne w aptece, które wprowadzamy do diety w indywidualnym trybie dla danego pacjenta.

## 3. Tłuszcz

- a. **Tłuszcz również jest istotnym składnikiem odżywczym, ale w ograniczonej ilości,**
- b. Przeciwwskazane są tłuszcze zwierzęce: smalec, słonina boczek, łój,
- c. Zaleca się oleje roślinne, 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.
- d. W zamian zalecane są tłuszcze roślinne (oleje; rzepakowy, z pestek winogron, lniany, oliwa z oliwek),

- e. Powinny być oddawane do zup sosów po ugotowaniu, następnie dodawane do gotowanych warzyw,
- f. Tłuszcze wprowadzamy stopniowo do diety i w małych ilościach. Podaż dużej ilości tłuszczu jednorazowo spowoduje uczucie ciężkości oraz może przyczynić się do wystąpienia biegunek.

#### 4. Ograniczenie cukrów prostych

- a. Duża ilość cukru w codziennej diecie nasila procesy fermentacyjne w przewodzie pokarmowym i może powodować wzdęcia i kurczenia.
- b. 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 (uczucie pełności w podbrzuszu, nudności, odbijanie, wymioty itp.)
- c. Tradycyjny cukier można zastąpić miodem lub stewią w mniejszej ilości

#### 5. Techniki posiłków

- a. **Dieta lekkostrawna, z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**
- b. Potrawy przygotowane techniką gotowania na wodzie, parze, kombiwarze, pieczone w foli, pergaminie, rękawie – bez wcześniejszego obsmażania
- c. **Zalecane lekkie zupy.** Zarówno zupy jak i sosy należy przygotowywać na chudych wywarach mięsnych lub warzywnych. Unikać początkowo zupy ogórkowej, grochowej, fasolowej, szczawiowej.
- d. **Mięsa, drób i ryby** gotowane, rozdrobnione lub miksowane np., pulpety, klopsy, gałki, suflety, budynie, risotta , potrawki. Często nie ma ochoty na spożywanie mięsa, ponieważ po jego spożyciu odczuwany jest metaliczny smak. Można temu zapobiec marynując w ulubionych przyprawach. Ugotowane lub pieczone z powodem 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).

- e. **Uwaga na wędliny kupowane.** Zawierają konserwanty i barwniki, które mogą podrażniać przewód pokarmowy i żołądek. Nie powinny być podawane w pierwszych 2-6 tygodniach po zabiegu.
  - f. **Warzywa** gotowane, rozdrobnione lub miksowane ,
  - g. **Owoce** gotowane, rozdrobnione np., musy, przeciery , owoce bezpestkowe, bez skórki
  - h. **Zalecane są łagodne przyprawy** tj. wanilia cynamon, natka pietruszki, sok z cytryny, koperek, majeranek,
  - i. **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.
  - j. **Każdy posiłek** należy spożywać powoli, dokładnie rozdrabniając, przeżuając minimum 30 razy każdy kęs,
  - k. Po spożyciu posiłku wskazane jest położyć się na 20 minut z lekko uniesioną głową i tułowiem lub usiąść, w celu zwolnienia pasażu treści pokarmowej i jednocześnie uniknięcia cofania się treści pokarmowej z żołądka do przetyku.
  - l. Ważna jest estetyka posiłków, powinny one być urozmaicone, kolorowe. Monotonne posiłki nie zachęcają do ich spożywania.
  - m. **Codzienny jadłospis rozszerza się powoli, podając małe porcje pokarmu. Dokładnie obserwować i notować tolerancję na nowo włączane produkty i potrawy.**
- następne, nowe produkty i potrawy włączamy do diety pojedynczo, obserwując reakcje organizmu
- **I posiłek:** Kasza manna, jaglana, drobny makaron lub ryż, na rosole 100-150 ml
  - **II posiłek:** Kanapka z pastą z mięsa i warzywami, jajecznica 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 / galaretką mleczna
- **VII posiłek:** Ryż lub kasza manna, jaglana, drobny makaron na rosole 100-150 ml

<b>Produkty i potrawy</b>	<b>Zazwyczaj dobrze tolerowane</b>	<b>Zalecane w umiarkowanych ilościach</b>	<b>Należy unikać, zazwyczaj źle tolerowane</b>
<b>Napoje</b>	Mleko, kefir i jogurt 0,5-1, 5% serwatka, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata ziołowa, owocowa, napoje mleczno-owocowe, woda niegazowana.	Mleko z zawartością 2% tłuszczu, soki owocowo-warzywne,	Kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, pepsi, coco-cola, mleko pełnotłuste, wody gazowane, alkohol,
<b>Pieczywo</b>	Chleb pszenny, tostowy, bułki pszenne, suchary, biszkopty.	Pieczywo pszenno-razowe, drożdżowe-cukiernicze	Chleb świeży, chleb żytni chleb na zakwasie, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu,
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Chudy twaróg, chuda szynka, polędwica, rolada z indyka, mięso gotowane, jajko na miękko, jajko po wiedeńsku, jajecznicą na parze.	Masło, margaryny miękkie, chude wędliny	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, tłuste sery topione, żółte, jajecznicą, jajko na twardo.
<b>Zupy i sosy</b>	Rosół z jarzyn, zupa jarzynowa, ziemniaczana, krupnik, ryżowa, pomidorowa, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, zupy mleczne – jeżeli są dobrze tolerowane,	Barszcz czerwony	Tłuste zawiesiste, na tłustych wywarach mięsnych, grzybowe, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z

	Sosy: koperkowy, jarzynowy, cytrynowy, jogurtowy.		warzyw kapustnych, strączkowych, z proszku. Sos; chrzanowy, grecki, śmietanowy, musztardowy,
<b>Dodatki do zup</b>	Bułka, grzanka, kasza manna, jęczmienna drobna , ryż, ziemniaki makaron drobny-nitki	Groszek ptysiowy	Gruby makaron, łazanki, pęczak,
<b>Mięso, drób, ryby</b>	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 obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste; wieprzowina, baranina, kaczki, flaki, dziczyzna, Tłuste ryby; łosoś, śledź sum halibut, sardynki, potrawy smażone z mięs, drobiu, ryb, wędzone marynowane
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	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.
<b>Tłuszcze</b>	Oliwa z oliwek, olej lniany, z pestek winogron	Oleje słonecznikowy, rzepakowy, sojowy, masło, margaryny	Smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde.
<b>Warzywa</b>	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,

<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, puree,	Gotowane w mundurkach	Smażone, frytki, krążki, chipsy.
<b>Owoce</b>	banany, jabłka pieczone, gotowane- przetarte	Dojrzałe, soczyste; jagody, maliny, kaki truskawki, nektarynki, brzoskwinie morele, arbuz – wszystko bez skóry	Gruszki, wiśnie, winogrona figi, owoce marynowane, czereśnie, śliwki
<b>Desery</b>	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
<b>Przyprawy</b>	Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, natka pietruszki, zielony koperek, melisa, mięta, cynamon, majeranek, wanilia	Sól, bazylia, kminek, tymianek, ocet winny	Ostre; ocet, pieprz w dużej ilości, curry, papryka ostra, musztarda, ziele angielskie, gorczyca

**DIETETYK (szpital)**

pn. - pt. 8-15

tel. 85 66 46 898

**PORADNIA DIETETYCZNA**

wt. śr. 11:15-15

(wizyta po wcześniejszej rejestracji przez 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.