

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW PO PRZEBYTEJ OPERACJI CHIRURGICZNEJ (NOWOTWORY PRZEWODU POKARMOWEGO)

Zalecenia:

Przez okres około miesiąca od przebytej operacji chirurgicznej Twoja dieta musi być restrykcyjna. Jej najważniejsze zasady to:

- Jedz więcej! Spożywaj od 5 do nawet 8 małych posiłków dziennie. Posiłki powinny być rozłożone równomiernie w ciągu dnia.
- Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
- W okresie kilku dni po operacji zaleca się spożywanie potraw w postaci gotowanej i rozdrobnionej. W późniejszym okresie zalecane techniki kulinarne to: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie bez tłuszczu i spiekania. Unikaj smażenia oraz pieczenia z dodatkiem dużej ilości tłuszczu.
- Jedz powoli, dokładnie przeżuвай każdy kęs.
- Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu. Małymi łykami wypijaj od 1,5-2l wody dziennie. Pij między posiłkami, nie w trakcie nich (optymalnie ok 30 min. przed lub po posiłku).
- Unikaj produktów przetworzonych, marynowanych, peklowanych, wędzonych itp.
- Jeśli w okresie pooperacyjnym występują u Ciebie dolegliwości po spożyciu mleka, zastąp je fermentowanymi produktami mlecznymi tj. jogurt naturalny, kefir, maślanka.
- Stopniowo rozszerzaj swoją dietę obserwując tolerancję na włączane produkty.

Tabela produktów dozwolonych i przeciwwskazanych:

Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
<ul style="list-style-type: none"> • drobne makarony i kasze, ryż biały, płatki ryżowe, • pszenne (białe) pieczywo, biszkopty, • gotowane warzywa: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, dynia, buraki, cukinia bez skóry i pestek. • pieczone jabłka, rozgniecione banany i brzoskwinie, • rozcieńczone z wodą pasteryzowane soki warzywne i owocowe, • gotowane i rozdrobnione mięso z kurczaka i indyka bez skóry, chudych ryb, gotowane jaja, • lekkie zupy na wywarach warzywnych, • chude produkty mleczne: jogurty naturalne, jogurty typu skyr, kefir, maślanki, twarogi, serki homogenizowane, serki typu grani. • niewielka ilość świeżego masła i oleju roślinnego, • łagodne przyprawy, • woda mineralna niegazowana, słaba herbata, niesłodzone kompoty. • kisiele, budynie przygotowywane na chudym mleku. 	<ul style="list-style-type: none"> • placki ziemniaczane, frytki, • smażone kotlety w panierce, • pieczywo razowe, • surowe warzywa i owoce ze skórką, • warzywa zasmażane i konserwowane octem, • warzywa cebulowe: cebula, szczypior, czosnek, • warzywa kapustne: kapusta, kalafior, brokuł, brukselka, • nasiona roślin strączkowych : groch, fasola, fasolka szparagowa, soczewica, soja, bób, • tłuste sery: pleśniowe, żółte, topione, oscypki, • tłuste mięso: wieprzowina, wołowina, baranina, • tłuste wędliny i kiełbasy, parówki, kaszanka, boczek, salceson, • śmietana, smalec, majonez i sosy na jego bazie, • ciasta, słodczyce, czekolada, • słone przekąski: chipsy, paluszki, krakersy, • dania typu instant, dania typu fast-food, • ostre przyprawy, ocet, musztarda, kwasek cytrynowy, • alkohol, • kawa, mocna herbata, kakao, napoje gazowane.

Opracowanie z dn. 19.02.2024
Dominika Chwiałkowska
dietetyk SPWSZ

Literatura:

Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu, Jarosz M.(red.), IŻŻ, Warszawa, 2017