

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTA PO ZABIEGU HEMIKOLEKTOMII (wycięcie części jelita grubego)

Przez pierwsze 2-4 tygodnie żywienie pacjenta powinno opierać się na zasadach diety lekkostrawnej. Po tym czasie zaleca się powolne rozszerzanie diety w oparciu o obserwacje tolerancji pacjenta. Rozszerzanie diety po hemikolektomii dotyczy głównie produktów zbożowych, które w początkowym okresie spożywa się w postaci oczyszczonej (jasny makaron, białe pieczywo), a także warzyw i owoców które po operacji zaleca się spożywać w formie gotowanej lub pieczonej, bez skóry oraz pestek z wyłączeniem warzyw wzdymających.

Do podstawowych założeń diety zaliczamy:

- Jedz więcej! Spożywaj od 5 do nawet 8 małych posiłków dziennie. Posiłki powinny być spożywane regularnie co 2-3h.
- 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 w sosie własnym, pieczenie bez tłuszczu, spiekania i wcześniejszego obsmażania. Unikaj smażenia oraz pieczenia z dodatkiem dużej ilości tłuszczu.
- Skup się na posiłku. Jedz powoli, dokładnie przeżuając 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, ostro przyprawionych, marynowanych, peklowanych, wędzonych.
- Jeśli w okresie pooperacyjnym występują u Ciebie dolegliwości po spożyciu mleka, zastąp je fermentowanymi produktami mlecznymi tj. jogurt naturalny, kefir.
- Każdy ze spożywanych przez pacjenta posiłków powinien być posiłkiem kompletnym ze szczególnym uwzględnieniem źródeł białka. Jest to szczególnie ważne, gdyż spożycie jego odpowiedniej ilości pomaga uniknąć ryzyka występowania niedoborów pokarmowych oraz pozytywnie wpływa na proces gojenia się ran. Niezwykle istotna jest nie tylko ilość spożywanego białka ale i jego jakość. 2/3 dostarczanego białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych takich jak: chude mięso, ryby, odtłuszczone mleko i produkty mleczne oraz jaja gotowane na miękko.

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, chude ryby, jaja gotowane na miękko, • lekkie zupy na wywarach warzywnych, • chude produkty mleczne: jogurty naturalne, jogurty typu skyr, kefir, maślanki, twarogi, 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, • pestki i orzechy (zależnie od tolerancji pacjenta dozwolone jest spożywanie ich w formie zmielonej), • 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, słodczy, 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:

Jankowski M., Kłęk D.(red.): Biblioteka Chirurga Onkologa Tom 15. Terapia żywieniowa u chorych operowanych z powodu nowotworów złośliwych. Via Medica, Warszawa, 2020.