

Zalecenia żywieniowe po resekcji odcinków jelit

Zalecana jest dieta lekkostrawna. Jej funkcją jest odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia i zminimalizowanie drażniącego działania treści pokarmowej na jelita bezpośrednio po zabiegu. W miarę poprawy stanu zdrowia zaleca się powolne rozszerzanie diety w oparciu o obserwacje tolerancji pacjenta. Produkty wywołujące nieprzyjemne objawy należy eliminować, nawet jeżeli znajdują się w grupie produktów dozwolonych.

Najważniejsze zalecenia żywieniowe

- Spożywaj 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem
- Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. Dokładnie przeżuвай pokarmy
- W okresie bezpośrednio po zabiegu zalecane są potrawy tylko gotowane i rozgotowane. Następnie zalecane metody przygotowywania potraw jest gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
- Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
- Wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.
- Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców zgodnie z indywidualną tolerancją. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości wprowadzaj te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia reakcji organizmu.
- Stosuj metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany: usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców, oddzielaj i usuwaj twarde i włókniate części roślin, wydłużaj czas gotowania, rozdrabniaj np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.
- Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach).
- Należy unikać potraw smażonych, zasmażanych, odgrzewanych z odsmażaniem. Wysoce niewskazane jest spożywanie chipsów, prażonej kukurydzy - popcorn, frytek i innych fast-foodów i żywności wysokoprzetworzonej.

Inne elementy stylu życia

1. Wyeliminuj alkohol z diety
2. Zrezygnuj z palenia tytoniu

Produkty zalecane i niezalecane w diecie lekkostrawnej.

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Produkty z kolumny zalecanych powinny być dobrze tolerowane. Jednak w przypadku wystąpienia dolegliwości po ich spożyciu, niektóre z tej listy należy również wyeliminować z diety.

	Zalecane	Niezalecane
Obróbka potraw	W pierwszych dniach po zabiegu tylko gotowanie. W późniejszym czasie gotowanie w wodzie, na parze, grillowanie, pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu*, smażenie bez dodatku tłuszczu*, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, staraj się nie dodawać tłuszczu	smażenie na głębokim tłuszczu, duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu, pieczenie w dużej ilości tłuszczu, panierowanie
Potrawy	zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, mięsa, ryb, kasze, makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone, kopytka, kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	zupy na tłustych wywarach mięsnych, zupy i sosy z zasmażką, zupy, sosy w proszku, zupki chińskie, żywność typu fast food, gotowe dania w słoikach, w panierce, mięsa i ryby w panierce

Zalecenia żywieniowe po resekcji odcinków jelit

	Zalecane	Niezalecane
Warzywa i owoce	warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/ pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki, ogórek surowy, papryka ze skórą, grzyby, warzywa w occie i konserwowe, inne kiszzone cytrusy, owoce pestkowe, owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki; owoce suszone, kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe i ziemniaki	Pieczywo czerstwe: pszenne, bułki pszenne, sucharki, drobne kasze: jagłana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna, komosa ryżowa, amarantus, ryż biały, jasne makarony: pszenne, ryżowe, płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane, mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana, gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby: pszenne, żytnie, owsiane, gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty, pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, muesli, ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, maśła np. puree, smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
	Dieta powinna być stopniowo rozszerzana. W miarę poprawy stanu zdrowia można powoli zwiększać ilość błonnika w diecie, aby wspomóc motorykę jelit.	
Mleko i przetwory	mleko do 2 % zawartości tłuszczu, produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% zawartości tł. np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko, chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, naturalne serki twarogowe	pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, ser pełnotłusty twarogowy, ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, feta
Mięso	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik; w umiarkowanych ilościach chuda wołowina, wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki), chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka	tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsinia, kaczka, tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki, konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i rośliny strączkowe	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp	ryby w oleju np. śledzie, ryby wędzone, konserwy rybne, paluszki rybne w panierce wszystkie, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób, pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa, makarony z nasion roślin strączkowych np. fasoli, grochu
jajka	jajka gotowane na miękko, w koszulce, jajecznica na parze	jajko na twardo, smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu, jajka z majonezem, tłustymi sosami
Tłuszcz, orzechy	tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany; masło i masło klarowane; mieszanki masła z olejami roślinnymi, nie zawierające oleju palmowego; margaryny miękkie	- smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy, orzechy, np. włoskie, laskowe pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika; solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach.
Słodycze, desery, słone przekąski	kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki	cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza, konfitury i dżemy wysokosłodzone, czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe, cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, mannitol i ksylitol, słone przekąski, lody ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki, cukierki, chałwa
Napoje	woda mineralna niegazowana, słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej, bulion warzywny, napary ziołowe, kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa, kompoty, napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)	kawa naturalna, woda gazowana, "wody" smakowe, soki owocowe, nektary, słodkie napoje gazowane i niegazowane, słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą, napoje energetyczne, alkoholowe
Przyprawy i sosy	pieprz ziołowy, melisa, ziele angielskie, szafran, suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, estragon, bazylika, zioła prowansalskie	kostki rosółowe, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy, majonez, ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka, musztarda, chrzan, ocet