

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW PO RESEKCJI TARCZYCY

W pierwszych dniach po zabiegu zalecana jest dieta nie drażniąca chemicznie (ostre przyprawy), mechanicznie (twarde skórki od chleba, grube kasze ugotowane na sypko) oraz fizycznie (zbyt ciepłe i zbyt zimne potrawy) operowanego miejsca, a następnie dieta zgodna z zasadami zdrowego odżywiania, uboga w fosfor, bazująca na produktach naturalnie bogatych w wapń i witaminę A, D i C.

Ogólne zasady diety:

- posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie, w niewielkich ilościach,
- z diety należy wykluczyć produkty i potrawy tłuste, smażone, pieczone w tradycyjny sposób, wzdymające, ostro przyprawione,
- z technik obróbki kulinarnej stosuje się gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w pergaminie, rękawie do pieczenia lub w naczyniu żaroodpornym, duszenie w małej ilości tłuszczu,
Uwaga!!! Wskazane jest, aby mięso i ryby gotować w wodzie - w celu wypłukania nadmiaru fosforu,
- w celu eliminacji zaparc, błonnik pokarmowy wprowadza się do diety w postaci:
 - ⇒ delikatnych warzyw i dojrzałych owoców,
 - ⇒ drobno startych surówek,
- dozwolone tłuszcze w diecie to oleje roślinne tłoczone na zimno dodawane na surowo do gotowych potraw: lniany, z orzechów włoskich, z awokado, rzepakowy, z kiełków pszenicy, oliwa z oliwek, w ograniczonych ilościach masło (prawdziwe, o zawartości tłuszczu minimum 82%),
 - ⇒ tłuszcze zaleca się podawać do gotowych potraw na surowo.

Z diety należy wyeliminować:

- produkty wysoko przetworzone, zawierające nadmiar fosforu tj.:
 - konserwy mięsne, rybne,
 - koncentraty spożywcze (zupy, sosy w proszku), produkty typu instant,
 - napoje typu cola, pepsi itd.,
 - desery w proszku, koncentraty (budynie, kisiele, gotowe kremy itd.),
 - sery topione, pleśniowe (typu Brie, Camembert),
 - przyprawy z glutaminianem sodu,
 - podroby: wątroba, nerki,
- przetwory solone, wędzone, marynowane oraz suszone (w tym grzyby suszone),
- orzechy, słonecznik, migdały, sezam, mak, pestki dyni,
- produkty węglowodanowe (skrobiowe), przetworzone tj.:
 - gotowe musli z orzechami, ziarnami,
 - pieczywo chrupkie (typu Wasa),
 - pieczywo ryżowe (wafle ryżowe),
- mocną kawę i herbatę,
- szczaw, rabarbar,
- alkohol.

Ograniczyć:

- szpinak – spożywać w umiarkowanej ilości, tylko z produktem nabiałowym i warzywami lub owocami bogatymi w witaminę C np. natką pietruszki, papryką,
- nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica) - spożywać w umiarkowanej ilości w połączeniu z produktem nabiałowym,
- otręby pszenne, zarodki pszenne, duże ilości pełnoziarnistego razowego pieczywa - pieczywo łączyć z produktami nabiałowymi np. serem białym i warzywami,
- pieczarki.

Produkty o dużej zawartości fosforu (eliminujemy)	Produkty o dużej zawartości wapnia (włączamy do diety)
kiełbasy, wędliny, wątroba, konserwy mięsne i rybne, wędzonki, mięsa: wołowe, cielęce, wieprzowe, pieczywo zawierające polepszacze, sery żółte i topione, produkty seropodobne, napoje gazowane i bazujące na herbacie, przetworzone płatki śniadaniowe, budynie w proszku, potrawy i produkty typu „instant”, fasy food	nabiał (mleko, jogurty, kefir), produkty fortyfikowane (wzbogacane) wapniem: mleko roślinne, tofu, woda; natka pietruszki, warzywa krzyżowe* (brokuły, szpinak, jarmuż, kapusta), dynia, buraki, kasza jaglana, płatki pszenne i owsiane