

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW PODDANYCH CAŁKOWITEJ RESEKCJI ŻOŁĄDKA

Postępowanie dietetyczne:

- zaleca się regularne spożywanie większej ilości posiłków (7-8 posiłków dziennie), w małych objętościach,
- płyny takie jak woda przegotowana i mineralna, napar z ziół, słaba herbata w ilości 5-6 szklanek na dobę podaje się między posiłkami lub na 45 minut przed posiłkiem i po posiłku,
- **wskazany jest 20 minutowy odpoczynek po posiłku – posiłki spożywamy powoli, dokładnie przeżuwać każdy kęs,**
- **mleko** należy podawać ostrożnie, ponieważ może wystąpić nietolerancja laktozy objawiająca się wzdęciami, bólami brzucha, biegunką
 - w pierwszych dniach zaczynamy od wprowadzania produktów mlecznych bez laktozy (jogurt bez laktozy, mleko bez laktozy, serek homogenizowany naturalny bez laktozy),
 - następnie po dobrej tolerancji produktów bezlaktozowych wprowadzamy klasyczne chude i półtłuste sery twarogowe, serki homogenizowane naturalne i jogurty naturalne,
 - nowe produkty nabiałowe należy wprowadzać w odstępach 2-3 dniowych w małych ilościach,
 - klasyczne mleko może być dobrze tolerowane od początku rekonwalescencji w małych ilościach, szczególnie jako dodatek do potraw, np. do zabielenia zup, puree ziemniaczanego,
 - często dobrze przyswajane są odżywki na bazie białek mleka. Należy uważać na słodką śmietankę, serki grani ze śmietanką (zaleca się wersje bez laktozy),
- pokarmy powinny mieć konsystencję stałą, ale „miękką” – nie stosujemy diety papkowej!
- należy dokładnie przeżuwać kęsy pożywienia, jeśli występują trudności z gryzieniem można zastosować dietę papkową,
- niewskazane jest popijanie pokarmu płynami,
- z diety należy bezwzględnie wyeliminować:
 - duże ilości tłuszczów nasyconych (smalec, słonina, tłuste gatunki mięsa i wędlin, pasztety, parówki) i prozapalnych (olej palmowy, tłuszcze utwardzone, twarde margaryny w kostkach), w tym celu eliminujemy:
 - tłuste wędliny, salceson, kaszanke, pasztety, wątrobiankę, konserwy mięsne, metkę, majonez, wyroby garmazeryjne, sosy i dania typu instant,
 - ciasteczka, słodycze i wyroby cukiernicze, kremy w proszku, śmietany typu śnieżka, niektóre lody,
 - tłuste mleko i produkty nabiałowe z dużą ilością tłuszczu (śmietankę, śmietanę, ser żółty, topiony, tłusty twaróg, pełnotłuste jogurty greckie, sery pleśniowe, mleko skondensowane, kremy, serniki, ciasta z kremami i masami budyniowymi),

Uwaga!!! Tłuszcz dostarczony w diecie to również tłuszcz ukryty obecny w mięsie, wędlinach, mleku, serach, rybach dlatego dodatek tłuszczu w postaci masła i oleju tłoczonego na zimno powinien być ograniczony, ale nie wykluczony i zawierać się w ilości ok. 20-30g tj. (1 łyżka = 10g, 1 łyżeczka = 5g).

Z uwagi na małą ilość tłuszczu w diecie należy zwiększyć ilość β -karotenu (marchewka, dynia, brzoskwinia, morela). W diecie należy stosować łatwostrawne tłuszcze tj. masło oraz dodawać oleje roślinne tłoczone na zimno, wysokiej jakości (zwracamy uwagę na daty ważności): oliwa z oliwek, olej

rzepakowy, z pestek winogron, z orzechów włoskich, z awokado, z kiełków pszenicy, olej lniany (przechowujemy w lodówce).

- w przypadku współistniejącej cukrzycy wykluczamy z diety produkty takie jak cukier, miód, wysokosłodzone dżemy, syropy owocowe, bardzo słodkie owoce i soki, środki słodzące takie jak syrop glukozowy, fruktozowy, kukurydziany, glukozowo-fruktozowy, fruktoza,
- technologia przygotowania potraw: stosujemy tylko **gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w piekarniku w folii i naczyniu żaroodpornym, przecieranie**,
 - ⇒ zaleca się produkty wysokobiałkowe chude tj.: ugotowane mięso z kurczaka, indyka, cielęciny, chude ryby, chudy ser twarogowy (najlepiej bez laktozy) jogurty naturalne, jaja na miękko,
 - ⇒ warzywa i owoce zawsze obieramy ze skórki i pozbywamy się pestek – następnie gotujemy w wodzie lub pieczemy w piekarniku, aby obniżyć zawartość błonnika pokarmowego,
- każdy nowy produkt należy wprowadzać osobno, w odstępach 2-3 dniowych, w niewielkich ilościach, a następnie obserwować, jak reaguje na nie przewód pokarmowy
 - ⇒ w przypadku złej tolerancji produktu (nudności, wzdęcia brzucha, kurczenie, przelewanie) można powtórzyć próbę po kilku dniach zanim dany produkt zostanie wyeliminowany z diety.

„Dumping syndrome” czyli zespół poposiłkowy

Zespół ten cechuje się występowaniem osłabienia, częstoskurczu, potów, zawrotów głowy, uczuciem pełności i gorąca w nadbrzuszu, czasem nudności i wymiotów.

Zespół może wystąpić wcześniej po jedzeniu (do 30 minut), zespół późny może rozpocząć się 1-2 godziny po jedzeniu. W celu niedopuszczania do objawów „dumping syndrome” wskazany jest odpoczynek przed posiłkami, po posiłkach, spożywanie posiłków często, ale w małych ilościach, bogatych w białko i łatwostrawne tłuszcze. Wskazane jest unikanie skoncentrowanych słodczy, silnie słodzonych napojów, lodów, syropów oraz nadmiaru soli.

Tab. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej niskotłuszczowej, ubogoresztkowej po resekcji żołądka.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanej ilości	Przeciwwskazane
Napoje	Słaba herbata, kawa zbożowa bez mleka, pasteryzowane soki owocowe, pasteryzowane soki warzywne rozcieńczone (1:1) z wodą, rooibos, napary ziołowe	Kawa zbożowa z chudym mlekiem bez laktozy	Kawa naturalna, mleko tłuste, koktajle na pełnotłustych produktach mlecznych, napoje alkoholowe, woda i napoje gazowane, płynna czekolada, kakao, sok z grejpfruta, napary z dziurawca, sok pomidorowy
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne jasne, czerstwe, sucharki, mąka pszenna jasna, kasza manna, biały ryż, kasza jęczmienna łamana, drobny makaron, kasza kuskus, kasza jagłana, kasza bulgur	Płatki jaglane, błyskawiczne płatki owsiane gotowane (nie na gęsto)	Pieczywo razowe, żytnie, świeże, mąka żytnia i razowa, grube kasze i makarony

Mleko i produkty mleczne	Mleko, jogurty i kefir bez laktozy	Mleko do 2% tłuszczu, świeży chudy ser twarogowy, jogurt naturalny serek homogenizowany naturalny	Mleko zsiadłe przekwaszone, ser żółty, topiony, smażony, sery pleśniowe (np. Camembert, Brie, Lazur), ser „Feta”, tłusty twaróg
Jaja		Jajka gotowane na miękko, jajecznica na parze	Gotowane na twardo, w majonezie, jaja sadzone, jajecznica tradycyjna, nadmiar żółtek
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: cielęcina, króliki, kurczaki, indyk, chude ryby: np. dorsz, morszczuk, sandacz, mintaj; wędliny drobiowe; potrawy gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w pergaminie lub rękawie do pieczenia, potrawki, pulpety	Chuda wołowina, schab, po 2-3 tygodniach można włączyć do diety ryby morskie: halibut, małe ilości łososia	Tłuste gatunki mięs i drobiu, wieprzowina, baranina, kaczki, gęsi, dziczyzna, podroby, tłuste gatunki wędlin, tłuste gatunki ryb: węgorz, makreła, śledź, sardynka, konserwy mięsne i rybne, ryby i wędliny wędzone; wszystkie potrawy smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny, marynowane w occie
Tłuszcze		Oleje roślinne tłoczone na zimno dodawane do gotowych potraw: lniany, z orzechów włoskich, z awokado, rzepakowy, z kiełków pszenicy, oliwa z oliwek; świeże masło (prawdziwe, o zawartości tłuszczu minimum 82%)	Margaryny twarde (np. Palma, Kasia), smalec, słonina, boczek, kwaśna śmietana, lój, śmietana i śmietanki kremowe, majonez
Ziemniaki	Gotowane, w postaci purée		Ziemniaki smażone, frytki, placki ziemniaczane
Warzywa	Gotowane: marchew, seler, pietruszka, dynia, szpinak, kabaczek, cukinia - zupy przetarte	Gotowany brokuł, po 2 tygodniach burak (<i>może barwić stolec i maskować krwawienie z przewodu pokarmowego</i>)	Wszystkie warzywa w postaci surówek, warzywa kapustne (wszystkie rodzaje kapusty), ogórki, rzodkiewka, rzepa, cebula, por, papryka, szczaw, chrzan, warzywa z zasmażkami, grzyby, warzywa konserwowe, kiszzone
Owoce	Dojrzałe owoce bez skórki i pestek, gotowane lub pieczone, ew. przetarte: jabłka, morele, banany, brzoskwinie, rozcieńczone soki owocowe (1:1) z wodą	Owoce jagodowe przetarte, gotowane - jagody, truskawki, maliny; mus z mango	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, winogrona, owoce suszone, owoce jagodowe nieprzetarte, z pestkami - porzeczkami, maliny, czarne jagody, jeżyny, orzechy, migdały

Suche strączkowe			Wszystkie są zabronione - groch, fasola, soja, soczewica, cieciora
Potrawy mięsne i półmięsne	Risotto z białego ryżu z sosem, makaron pszenny drobny z mięsem, leniwe pierogi (<i>przy tolerancji sera</i>), kluski biszkoptowe	Zapiekanki z kasz, warzyw i chudego mięsa	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu; placki ziemniaczane, kotlety ziemniaczane, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, sushi, tatar, surowa ryba
Zupy i sosy	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, warzywne z dozwolonych jarzyn np.: zupa jarzynowa, koperkowa, ziemniaczana, dyniowa, cukiniowa, marchewkowa Sosy łagodne: warzywne, koperkowy, potrawkowy, jarzynowy, zupy mleczne na mleku bez laktozy		Mocne rosoly, zupy na mocnych wywarach z kości i mięsa, zupy rybne, kapuśniaki, ogórkowa, grochowa, fasolowa, zupy zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, żółtkiem. Sosy: ostre, na zasmażkach, chrzanowy, musztardowy, majonezowy, grecki, czosnkowy
Cukier i słodycze		Miód, dżemy bez pestek (<i>jeżeli nie ma biegunek oraz tylko dla osób, u których nie występuje cukrzyca</i>)	Cukier i miód w większych ilościach, chałwa, czekolada, kakao, słodycze
Desery	Budyń, ryż, kasza manna na mleku bez laktozy, kompoty z dozwolonych owoców przecierane, galaretki i kisiele owocowe, musy, soki owocowe, przeciery z owoców dozwolonych o małej zawartości cukru	Budynie i kisiele mleczno-owocowe, biszkopty bez cukru	Desery z owoców przeciwwskazanych, z czekoladą, z orzechami, desery z dużą ilością cukru, torty i ciastka z kremem, pączki, faworki, ciasta kruche i półkruche, francuskie, półfrancuskie, ucierane, ciasta z alkoholem, ciasta z makiem
Przyprawy	Łagodne: natka pietruszki, koperek, wanilia, majeranek, cynamon	Sól, sok z cytryny, bazylija, oregano, melisa	Ostre przyprawy: pieprz, ocet, musztarda, papryka ostra, gorczyca, chrzan, magii, chili, gałka muszkatowa