

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW PO RESEKCJI JELITA Z ZESPOLENIEM początkowa rekonwalescencja

### Postępowanie dietetyczne

- zalecana jest dieta łatwostrawna,
- wskazane jest regularne spożywanie większej ilości posiłków, w małych objętościach (5 – 6 razy dziennie)
  - ⇒ zaleca się jedzenie w spokoju, bez pośpiechu oraz bez rozmów w trakcie przeżuwania pokarmów,
  - ⇒ kęs należy dokładnie rozgryźć lub spożywać pokarmy dokładnie rozdrobnione.
- **bezwzględnie wyklucza się** napoje gazowane i alkoholowe, produkty i potrawy tłuste, smażone, pieczone w tradycyjny sposób, wzdymające (strączkowe, bób, kapusta, czosnek, por, cebula, szparagi, gruszki, czereśnie), ostro przyprawione, słodczy (zwłaszcza czekolada, cukierki, ciastka w czekoladzie, ciasta francuskie, pączki, faworki),
- wskazane jest wypijanie dostatecznej ilości płynów (ok. 2 litry dziennie), jako czynnika zapobiegającego zaparciom, a w przypadku występowania biegunek 3 litry lub więcej, aby nie dopuścić do odwodnienia organizmu,
- ogranicza się spożycie produktów bogatych w błonnik pokarmowy. W tym celu zaleca się:
  - ✓ dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców,
  - ✓ obieranie, gotowanie warzyw i owoców,
  - ✓ przecieranie produktów przez sito i miksowanie,
  - ✓ podawanie przecierów i soków,
  - ✓ stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych (jasne pieczywo i drobne kasze).
- **po zabiegach na jelicie grubym czasem występuje czasowa nietolerancja laktozy, dlatego w okresie pooperacyjnym (ok. 2-4 tygodni) zaleca się wyeliminowanie mleka i śmietanki, zastąpienie ich przetworami, tj.: jogurtem, serem białym, kefirem, maślanką i/lub produktami mlecznymi bez laktozy,**
- wskazane jest ograniczenie produktów zawierających cukry rafinowane: *cukier, słodczy, słodkie i tłuste ciasta, wysokosłodzone dżemy, syropy owocowe,*
- w początkowym okresie rekonwalescencji zaleca się:
  - **wyłączenie** z diety produktów zawierających duże ilości błonnika nierozpuszczalnego: *otręby pszenne, pieczywo razowe, grube kasze, ciemny ryż, surowe warzywa i owoce ze skórką i pestkami, owoce suszone, orzechy, migdały,*
  - **zwiększenie** w diecie produktów zawierających błonnik rozpuszczalny w postaci pektyn: *marchew gotowana, dynia, banany, jabłka gotowane.*
- zaleca się zwiększenie w diecie produktów zawierających pełnowartościowe białko: **chude gatunki mięsa** (*drób bez skóry, cielęcina, królik*), **ryby, jaja, chude wędliny** (bez środków konserwujących), **sery twarogowe** (bezlaktozowe lub laktozowe, jeżeli pacjent toleruje),
- potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze. Można również stosować duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu na patelni do smażenia beztłuszczowego, oraz pieczenie w pergaminie, rękawie do pieczenia, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie (elektryczny grill);
  - smażenie, pieczenie w sposób tradycyjny jest całkowicie zabronione - nasiąknięta tłuszczem potrawa jest ciężkostrawna,
  - jajecznicę można przygotować na parze z użyciem masła lub oleju,
  - dozwolone tłuszcze to oleje roślinne, np.: lniany, z orzechów włoskich, z awokado, rzepakowy, z kiełków pszenicy, oliwa z oliwek oraz masło,
    - ✓ Tłuszcze zaleca się podawać do gotowych potraw na surowo.

- zaleca się warzywa gotowane, a po kilku miesiącach można rozszerzać dietę o drobno starte surówki np. z marchwi i jabłka z olejem,
- owoce jagodowe w początkowej rekonwalescencji są dozwolone w formie kompotów, wywarów,
- obowiązuje zakaz spożywania alkoholu,
- wskazane jest spożywanie napojów osłaniających (rumianek, cedzony napar z siemienia lnianego, koper włoski),
- 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.
- **w przypadku współistniejącej cukrzycy**, produkty takie jak cukier, miód, wysokosłodzone dżemy, syropy owocowe, bardzo słodkie owoce i soki, należy z diety wykluczyć, a mleko i masło podawać w ograniczonych ilościach. Pacjenci chorujący na cukrzycę powinni bezwzględnie skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem celem jak najszybszego rozszerzenia diety po zabiegu,
- w okresie pooperacyjnym (przez ok. 6 tygodni) unikamy drobnych pestek i ziaren – drobnopestkowych owoców, jak maliny, borówki, jeżyny, itp.
- w miarę możliwości pacjenta, po ok. 4 – 6 tygodniach należy rozpocząć rozszerzanie diety, celem uniknięcia zaparć.

### POSTĘPOWANIE PRZY WYSTĄPIENIU BIEGUNKI

#### Wyeliminować:

- mleko i produkty mleczne,
- owoce jagodowe przetarte: truskawka, malina, jeżyna,
- pokarmy wywołujące fermentacje w jelitach: miód, słodycze, syropy owocowe, soki (jabłkowy, winogronowy, gruszkowy), dżemy, śliwki suszone,
- duże ilości tłuszczów,
- kawę naturalną.

#### Wprowadzić:

- ryż biały - w postaci kleiku,
- mąkę ziemniaczaną - w postaci kisielu,
- suchary (*dla cukrzyków suchary bez cukru*),
- 3-4 l płynów (woda mineralna lub czarna herbata bez cukru),
- napar z suszonych czarnych jagód,
- zupa z marchwi tzw. „marchwianka”.

Po ustąpieniu luźnych stolców rozpocząć dietę od wprowadzenia: **ryżu z tartym jabłkiem, chudego dobrze rozdrobnionego mięsa (drób, cielęcina), ziemniaków, czerstwego pszennego pieczywa**. Dalej stopniowo dietę rozszerzać.

Przy braku poprawy należy zgłosić się do lekarza.

### POSTĘPOWANIE PRZY WYSTĄPIENIU ZAPARĆ

W początkowym okresie rekonwalescencji zaleca się:

- picie 2,0 - 2,5l wody mineralnej niegazowanej**,
- podawać do potraw surowe masło i oliwę z oliwek,
- picie pół szklanki przegotowanej chłodnej wody z miodem rano, na czczo,
- jogurt naturalny, kefir, maślankę,

- ☑ kompot z suszonych śliwek (5-6 sztuk suszonych śliwek zalewamy na noc ciepłą wodą i zjadamy następnego dnia rano razem z powstałym kompotem),
- ☑ rozgotowane płatki owsiane (owsianka),
- ☒ eliminację produktów zapierających: kluski, kasza manna, ryż biały, mąka ziemniaczana, niedojrzałe banany, suche pożywienie.

Tab. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanej ilości i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej po resekcji części jelita grubego.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Kawa zbożowa słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe i warzywne - pasteryzowane, woda mineralna niegazowana	Chude mleko (do 2% tłuszczu), jogurty, kefir, maślanka - <i>zależy od indywidualnej tolerancji</i>	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, woda gazowana, napoje gazowane typu cola, pepsi, tłuste mleko, tłusta śmietanka, śmietanka kremowa
Pieczywo	Chleb pszenny, bułka pszenna, rogale i bułki maślane	Pieczywo graham ( <i>wprowadzić po kilku tygodniach, zależy od tolerancji</i> ), drożdżowe ( <i>bez dodatków</i> ), chałka	Chleb żytni świeży, razowy, pieczywo chrupkie, pieczywo z otrębami, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem ziaren słonecznika i (lub) soi (całe nasiona)
Dodatki do pieczywa	Masło, mięso gotowane, chude wędliny drobiowe, polędwica z kurczaka lub indyka, chuda szynka, pasta z gotowanego chudego mięsa i warzyw, pasta z ryb, mięso i ryby w galarecie	Twaróg półtłusty lub chudy, homogenizowany - <b>jeżeli jest tolerancja</b> ; pasta z jaj gotowanych, jaja na miękko, jajecznica, marmolada	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztetowa, kiszka, smalec, ostre i tłuste sery żółte, ser „Feta”, sery pleśniowe (Brie, Camembert), ser smażony, duża ilość jaj, produkty wędzone
Zupy i sosy	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, ryżowa, krupnik, barszcz czerwony czysty, koperkowa, pomidorowa, podprawiane mąką. <u>Sosy łagodne</u> : koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe	Chudy rosół z cielęciny lub drobiu, zupy zaprawiane mąką i śmietanką, zaciągane żółtkiem - <b>jeżeli jest tolerancja nabiału</b>	Tłuste zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane dużą ilością śmietany, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, buliony; <u>sosy tłuste zawiesiste</u> : cebulowy, grzybowy, chrzanowy, musztardowy, śmietanowy, majonezowy
Dodatki do zup	Bułka pszenna, grzanki pszenne, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, kluski biskoptowe, makaron drobny	Kluski francuskie	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak - bez skóry;	Chuda wołowina, schab, polędwica; potrawy w postaci duszonej bez	Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, gęsi kaczka; tłuste ryby: węgorz,

	chude ryby np.: sandacz, dorsz, szczupak, lin, pstrąg, morszczuk, mintaj, potrawy gotowane, pulpety, potrawki, budynie	obsmażenia na tłuszczu, pieczone w pergaminie lub rękawie do pieczenia	łosoś, sum, tołpyga; potrawy smaźone, pieczone w sposób tradycyjny; wędzony drób, ryby i inne mięsa; mięsa i ryby marynowane, wędzone, peklowane
Potrawy mięsne i półmięsne	Budynie z mięsa, kasz i warzyw, risotto z sosem, makaron nitki z mięsem, leniwe pierogi - <b>przy tolerancji sera</b> , kluski biszkoptowe	Zapiekanki z kasz, warzyw i chudego mięsa, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smaźone na tłuszczu; placki ziemniaczane, kotlety ziemniaczane, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Oleje roślinne tłoczone na zimno dodawane do gotowych potraw: lniany, z orzechów włoskich, z awokado, rzepakowy, z kiełków pszenicy, oliwa z oliwek; masło (prawdziwe, o zawartości tłuszczu minimum 82%)		Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde (np. Palma, Kasia itd.), śmietana kremowa, śmietana 30% tłuszczu
Warzywa	Młode, soczyste ugotowane w wodzie, na parze: marchew, dynia, kabaczek, cukinia, seler, pietruszka, pomidory bez skórki; purée, musy, soki pasteryzowane, warzywa oprószone	Brokuł (rózyczki), szpinak, buraki, sałata zielona, cykoria, kalafior (rózyczki), gotowana kapusta pekińska, bardzo drobno starte surówki np. z marchewki, selera	Suche nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, cebula, czosnek, ogórki, brukselka, rzodkiew, rzepa, kalarepa w postaci grubo startych surówek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, pieczone, purée z dodatkiem masła lub oleju		Smaźone z tłuszczem, frytki, chipsy
Owoce	Jabłka, brzoskwinia, morela - pieczone lub gotowane, banan	Owoce jagodowe, mango, awokado, melon - ugotowane i przetarte (lub w formie kompotów)	Wszystkie niedojrzałe, surowe oraz czereśnie, gruszki, daktyle, winogrono, grejpfrut, owoce marynowane, konserwowe, orzechy, migdały
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki owocowe, suflety, przeciery owocowe	Ciasto biszkoptowe, herbatniki, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, torty, czekolady nadziewane, batony, chałwa, lody i desery czekoladowe z dodatkiem bakalii lub orzechów, słodycze zawierające kakao, orzechy, mak
Przyprawy	Łagodne: natka pietruszki, koperek, majeranek, sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cynamon, wanilia, melisa	Sól, słodka papryka, tymianek, estragon, bazylia, kminek mielony, cukier	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, chrzan, musztarda, ketchup, gorczyca, gałka muszkatołowa