

ZALECENIA ŻYWIENIOWE PO ZABIEGACH W OBRĘBIE PRZĘŁYKU – ZAŁOŻENIU PROTEZY PRZĘŁYKOWEJ LUB POSZERZANIU PRZĘŁYKU

Dieta po zabiegach w obrębie przełyku, zarówno założeniu protezy przełykowej jak i poszerzaniu przełyku, składa się z kilku etapów, których długość uzależniona jest od zaleceń lekarskich i możliwości pacjenta w zakresie przełykania:

1 etap – bezpośrednio po zabiegu obowiązuje **dieta płynna oparta wyłączenie o klarowne płyny**. Zalicza się do nich między innymi: wodę, słabą herbatę, soki bez dodatku miąższu i fragmentów owoców. Z uwagi na fakt, że wymienione płyny mają niską wartość odżywczą i energetyczną dieta na tym etapie powinna zostać wzbogacona poprzez spożywanie wysokobiałkowych doustnych preparatów odżywczych, np. *Nutridrink Protein Omega-3, Nutridrink Protein, Fresubin Protein Drink, Resource Protein, Nutramil Complex Protein*, a w przypadku pacjentów z współistniejącą cukrzycą: *Diasip, Diben, Resource Diabet Plus* czy *Nutramil Diabetic*. Preparaty te na początkowym etapie mogą być dodatkowo rozcieńczane wodą. Ich dobór oraz dawkowanie powinny być skonsultowane z lekarzem prowadzącym lub dietetykiem Wielkopolskiego Centrum Onkologii (taką poradę można uzyskać pod numerem telefonu: 61 88 50 398). Podaż płynów należy rozpocząć od niewielkich porcji, stopniowo zwiększając objętość. Etap ten trwa zwykle od 1 do 2 dni po zabiegu.

2 etap – kolejny etap obejmuje **dieta płynna miksowana** – podstawą tego etapu są zupy warzywne, wzbogacone dodatkowo produktami wysokobiałkowymi w postaci chudego mięsa lub jaj i produktów mlecznych. Pacjenci, którzy nie tolerują laktozy (lub po jej spożyciu doświadczają wzdęć, przelewań, bólu brzucha, biegunek) powinni czasowo wyeliminować ten składnik ze swojej diety i włączać do jadłospisów produkty z napisem „bez laktozy”. Z uwagi na niską wartość energetyczną zup należy starać się zwiększyć liczbę posiłków do 6-8/dobę. Zupy powinny być przygotowywane ze świeżych produktów, m.in. marchwi, pietruszki, selera korzeniowego, dyni, cukinii, bakłażanów, ziemniaków, brokułów, kalafiora, szpinaku, batatów, a następnie dokładnie zmiksowane (część pacjentów może wymagać dodatkowego przetarcia przez sito lub rozcieńczenia). Konsystencja zupy musi być zawsze dobrana do możliwości pacjenta. Zwiększenie wartości odżywczej zup można osiągnąć poprzez dodatek chudego mięsa – kurczaka, indyka, królika, cielęciny; jaj (wartościowe jest ugotowanie jaja na twardo i wkruszenie samego żółtka do zupy przez zmiksowaniem); produktów mlecznych: odrobina śmietanki, jogurtu, mascarpone, serka ricotta lub tłuszczu – odrobina masła, mleczka kokosowego, olejów roślinnych, awokado. Należy pamiętać, że produkty o wysokiej zawartości tłuszczu, jak masło czy śmietanka powinny być dodawane stopniowo, zaczynając od niewielkich ilości – dodanie dużej ilości tłuszczu do posiłku może skutkować zaburzeniami czynności przewodu pokarmowego, m.in. biegunkami.

- Konsystencja diety płynnej (bardziej lub mniej rozcieńczona) zależy od indywidualnego stanu pacjenta - wszystkie posiłki w diecie muszą mieć konsystencję płynną - pokarm po ugotowaniu należy zmielić, przetrzeć lub zmiksować, a w przypadku znacznych trudności z przełykaniem dodatkowo przetrzeć przez sito i rozcieńczyć płynem,

- posiłki należy przygotowywać przy zachowaniu podstawowych zasad higieny,
- z diety eliminuje się produkty: pikantne (ostre), twarde, gazowane
- nie należy spożywać napojów bardzo gorących i bardzo zimnych
- **zaleca się spożywanie około 2,0-2,5 l płynów dziennie**
- **obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania:**
 - alkoholu i napojów alkoholowych,
 - wody i napojów gazowanych.

Do diety można włączać również koktajle owocowe i warzywne (w miarę tolerancji), pamiętając jednak, że mogą być one jedynie elementem urozmaicającym dietę, a nie odżywczym posiłkiem – niska wartość energetyczna, wysoka zawartość błonnika pokarmowego. Dobrze więc dodać do koktajlu np. kefir czy jogurt, śmietankę lub wysokobiałkowe i wysokoenergetyczne doustne suplementy pokarmowe (dostępne w aptece, do stosowania pod kontrolą lekarza lub dietetyka).

Produkty, z których przyrządzamy posiłki:

- powinny być świeże, dobrej jakości,
- pieczywo pszenne, suchary należy namoczyć i zmiksować (namoczyć w gorącym wywarze),
- biały ryż, drobne kasze i makarony należy dobrze rozgotować i zmiksować razem z przetartą zupą,
- masło dodawać surowe jako dodatek do potraw,
- jaja ugotować – zmiksować z zupą,
- **mięso ugotować**, następnie **zmielić w maszynce**, a po dodaniu do zupy razem zmiksować jako całość,
- warzywa i owoce podawać w postaci soków lub płynnych przecierów,
- warzywa przed ugotowaniem dokładnie umyć, obrać, opłukać, a następnie pokroić, ugotować i zmiksować.

3 etap – ostatnim etapem diety po zabiegu w obrębie przełyku jest **wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa „wślizgowa” dieta łatwostrawna**. Etap ten rozpoczyna się, gdy proteza ulegnie całkowitemu rozprężeniu oraz, gdy pacjent podczas przełykania pokarmów stałych nie odczuwa dyskomfortu. Na tym etapie dieta nie wymaga już miksowania i przecierania przez sito, jednak konsystencja powinna umożliwiać swobodne połykanie. Z uwagi na to na tym etapie diety akcentuje się takie sposoby przygotowywania posiłków, aby były one maksymalnie „wślizgowe”, np. dodatek sosów do mięs, dodatek masła, śmietanki, jogurtów do posiłków, rozgotowywanie kasz, ryżu, makaronów, przygotowywanie puree z warzyw. Należy unikać potraw bardzo gorących i bardzo zimnych. Bezwzględnie, na tym etapie diety zakazane jest spożywanie produktów mogących zmniejszać światło przełyku: surowych warzyw i owoców, warzyw zawierających łyko i włókna: szparagów, fasolki szparagowej, selera naciowego, ananasa, kokosów, twardych skórek od chleba, włóknistych mięs – wieprzowiny, wołowiny, ryb z ośćmi, sałatek, jogurtów z kawałkami owoców. Należy unikać produktów bardzo kwaśnych oraz ostrych przypraw.

Postępowanie dietetyczne:

- warzywa i owoce należy spożywać wyłącznie w postaci ugotowanej, pieczonej lub przetartej. Aby usprawnić połykanie można mieszać je z jogurtem naturalnym, kefirem, jogurtem greckim czy np. odrobiną sera mascarpone czy ricotta,
- pieczywo należy spożywać bez twardych skórek, zawsze z masłem lub olejem roślinnym,
- warto wykorzystywać różnego rodzaju pasty do pieczywa, np. z pieczonym warzyw, sera twarogowego ze śmietanką czy mlekiem, z jaj wymieszanych ze śmietanką czy serkiem,
- wskazane są sery twarogowe półtłuste, należy unikać serów pleśniowych, topionych, wędzonych czy smażonych,
- z mięs należy wybierać chude gatunki – kurczaka, indyka, cielęcinę czy królika lub chude ryby bez ości. Mięso należy przygotowywać w taki sposób, aby maksymalnie ułatwić przełykanie – np. w formie potrawki w delikatnym sosie, np. koperkowym, pietruszkowym, w postaci dań jednogarnkowych, pulpecików czy pieczone w piekarniku w naczyniu żaroodpornym – również zawsze w sosie. Ważna jest higiena jedzenia – spożywanie powoli małych kęsów pokarmowych,
- należy wybierać drobne kasze (unikamy kaszy gryczanej i pęczak), biały ryż i makaron – należy je gotować na gęsto (unikamy kasz i ryżu gotowanych na sypko). Ziemniaki najlepiej podawać w formie duszonej z odrobiną masła lub puree z masłem i śmietanką.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko z zawartością 2% i poniżej tłuszczu, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, kawa zbożowa z mlekiem, soki owocowe bez cukru i bez syropów cukrowych (glukozowego, fruktozowego), soki warzywne, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, woda mineralna niegazowana	Słaba kawa naturalna z mlekiem, słabe kakao, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste, napoje roślinne niesłodzone (ryżowy, sojowy, owsiany)	Mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, woda mineralna gazowana, napoje gazowane, coca-cola, pepsi, lemoniada, mocna herbata, mocna kawa naturalna
Pieczywo	Pieczywo jasne: pszenne, orkiszowe, pszenno-żytnie, biszkopty, chleb żytni czerstwy	Chleb graham, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem nasion słonecznika i soi	Pieczywo świeże żytnie, chleb razowy, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy i półtłusty twaróg, serek twarogowy ziarnisty, chude wędliny, szynka i polędwica	Jaja na miękko, jajecznica na parze; pieczony schab, miód, dżemy bez pestek	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztet, smalec, tłuste sery żółte, sery

	drobiowa, galaretki mięsne z warzywami		pleśniowe, ser „Feta”, ser typu „Fromage”, duża ilość jaj, smażone na tłuszczu, produkty wędzone
Zupy i sosy	Rosół jarski, krupnik, zupa jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, zupy mleczne; Sosy łagodne - koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe, ze słodką śmietanką	Chude rosoły z cielęciny, kurczaka (bez skóry), kalafiorowa, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietanką, zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła lub oleju	Tłuste, zawiesiste na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoły, buliony; Sosy: cebulowy, grzybowy, majonezowy
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak, młoda wołowina; chude ryby: sandacz, dorsz, szczupak, lin, pstrąg strumieniowy, morszczuk, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, potrawki, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w pergaminie, rękawie do pieczenia lub naczyniu żaroodpornym	Chuda wołowina, chuda wieprzowina (schab), ryby morskie: świeża makrela, śledź, sardynka; ryby słodkowodne: leszcz	Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki; tłuste ryby: węgorz, karp, łosoś, sum; potrawy z drobiu, mięsa i ryb smażone w dużych ilościach tłuszczu, marynowane, wędzone
Potrawy mięsne i półmięsne	Risotto z mięsem i warzywami lub warzywami, makarony cienkie z sosami, pastami, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, ryż z jabłkami	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kolety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Masło (prawdziwe, o zawartości tłuszczu minimum 82%), oleje roślinne tłoczone na zimno dodawane do gotowych potraw, na surowo: lniany, z orzechów włoskich, rzepakowy, z awokado, z kiełków pszenicy, oliwa z oliwek	Śmietanka 12%, 18% tłuszczu	Smalec, lój, słonina, boczek, margaryny twarde (np. Palma, Kasia itd.), śmietana kremowa, śmietana 30% tłuszczu, majonez
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, patison, cukinia, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, szpinak;	Kalafior, brokuł, kapusta pekińska gotowana, sałata zielona, cykoria, bardzo drobno starte surówki, np. z marchewki i selera	Warzywa kapustne (kapusta biała, czerwona, włoska, brukselka), cebula, czosnek, por, suche nasiona roślin

	potrawy gotowane, rozdrobnione lub przetarte, soki. Warzywa z „wody”, gotowane na parze, z dodatkiem świeżego tłuszczu		strączkowych (groch, fasola, soja), brukiew, rzodkiew, rzepa, warzywa w postaci grubo startych surówek z twardych warzyw, warzywa podawane z zasmażkami, marynowane, solone, smażone
Ziemniaki	Gotowane, purée, pieczone w naczyniu żaroodpornym		Smażone, frytki
Owoce	Dojrzałe soczyste – ugotowane, upieczone lub przetarte i bez pestek: jagodowe (malina, truskawka, jeżyna, jagody), jabłka brzoskwinia, morela, banany	Wiśnie, śliwki, śliwki suszone namoczone, przetarte (<i>przy zaparciach</i>), kiwi, melon, cytrusy	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, owoce marynowane
Desery	Galaretki (mleczne, owocowe, owocowo-mleczne, z jogurtu), musy, kompoty, soki i przeciery owocowe, suflety	Ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj (biszkopt), czerstwe ciasto drożdżowe bez dodatków	Tłuste ciasta (francuskie, kruche, pączki, faworki), torty, desery z użyciem czekolady, ciasta na bazie śmietany kremówki, batony, chałwa, desery z kakao, makiem, orzechami
Przyprawy	Sok z cytryny, natka pietruszki, koperek, majeranek. Zioła najlepiej utrzeć na proszek (<i>pyłek</i>)	Sól, pieprz ziołowy, słodka papryka, kminek (<i>utarty na proszek</i>), bazylia, estragon, tymianek	Ostre: ocet, pieprz, papryka, curry, musztarda, ketchup, gorczyca, gałka muszkatołowa

Każdy etap diety warto wzbogacać doustnymi preparatami odżywczymi bogatymi w białko i energię.