

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

DIETA ŁATWO STRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA, O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH, Z OGRANICZENIEM JEDNO- I DWUCUKRÓW

(dieta po gastrektomii - resekcji żołądka)

Celem dietoterapii jest zapobieganie niedoborom pokarmowym po resekcji żołądka. Dieta ta powinna być łatwo strawna, bogatobiałkowa i urozmaicona. Ograniczeniu powinny ulec również jedno- i dwucukry. Po operacji następuje rozszerzanie diety oraz obserwacja indywidualnej tolerancji pokarmów i posiłków.

Po zabiegu całkowitej resekcji żołądka mogą wystąpić dolegliwości, które najczęściej pojawiają się 10-15 min po spożyciu posiłku i mogą utrzymywać się do 1-1,5 godziny, należą do nich objawy:

- ze strony przewodu pokarmowego: ból brzucha lub nadbrzusza, wzdęcia, uczucie pełności w nadbrzuszu, nudności wymioty i nagłe biegunki, zgaga, uczucie cofania się treści pokarmowej do przełyku, wymioty
- naczynioruchowe: bladość powłok, zaczerwienienie twarzy, uczucie ogólnego osłabienia, nieodparta chęć nagłego położenia się, bóle głowy, kołatanie serca.

Zaburzenia te zwykle nie są stałe i ustępują w okresie pierwszych 2 lat od operacji, w miarę adaptacji organizmu do nowych warunków. W przypadku średnio nasilonych objawów ulgę przynieść może właściwa, ubogowęglowodanowa dieta. W razie wystąpienia skrajnie nasilonych lub długo trwających objawów warto zwrócić się do lekarza w celu znalezienia i usunięcia przyczyny.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ŻYWIENIOWE:

- **Posiłki małe objętościowo.** Ze względu na to, że rozmiar kikuta żołądka zazwyczaj jest niewielki lub żołądek został usunięty w całości, ograniczona jest objętość przyjmowanego jednorazowo pokarmu. Stąd zalecane jest spożywanie małych objętościowo posiłków, raczej o gęstej konsystencji, co zapobiega zbyt szybkiemu pasażowi do jelita cienkiego i tym samym pozwala uniknąć wzdęć poposiłkowych.
- **Liczba posiłków.** W ciągu dnia spożywać zatem powinno się 6-8 małych objętościowo posiłków. Posiłki powinno spożywać się powoli i ograniczyć w tym czasie wypijane płyny.
- **Odpowiednia podaż białka.** Bardzo ważnym elementem jest dostarczenie odpowiedniej zawartości białka w ilości 1,5–2 g/kg m.c., z czego większość powinno stanowić białko zwierzęce. Ważne, aby dodatek białkowy znalazł się w każdym posiłku. Jeżeli u chorego nie występuje zespół nietolerancji laktozy, zaleca się zwiększenie spożycia mleka, kefiru, jogurtów i serów twarogowych. Ze względu na

dużą zawartość tłuszczu należy unikać serów topionych, żółtych, ostrych i dojrzewających. Szczególnie wskazane jest wzbogacenie diety białkiem jaj, chudym mięsem (kurczak, indyk, królik, cielęcina, wołowina), chudymi wędlinami (połędwica, szynka – najlepiej gotowana, wędliny drobiowe) i chudymi rybami (dorsz, sandacz, szczupak).

- **Odpowiednia podaż tłuszczu.** Ograniczeniu powinno ulec spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych (znajdujących się m. in. w smalcu, tłustych mięsach, słoninie, margarynach twardych, oleju palmowym, tłustych serach) i częściowe zastąpienie ich wielo- i jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi (zawartymi w: oleju rzepakowym, oliwie z oliwek, oleju słonecznikowym, sojowym, kukurydzianym). **W diecie należy ograniczyć produkty bogate w cholesterol.** Uzyskać możemy to eliminując z diety żółtka, podroby, śmietanę i ograniczając masło. Należy również pamiętać, że produkty białkowe, tj. mięso, ryby, wędliny, jaja i nabiał, zawierają niemal połowę zalecanej ilości tłuszczu. Jeśli występują biegunki tłuszczowe, należy włączyć do diety kwasy tłuszczowe średniołańcuchowe (tzw. tłuszcze MCT), których cechą jest łatwiejsze trawienie i wchłanianie.
- **Ograniczenie spożycia cukrów prostych.** Ograniczenie spożycia pokarmów zawierających jedno- i dwucukry ma na celu zmniejszenie hiperosmolarnego charakteru treści jelitowej, dlatego z diety należy wykluczyć cukry proste oraz produkty z dużą zawartością cukru i miodu.
- **Unikanie produktów ciężkostrawnych.** Produkty ciężkostrawne, zalegające w żołądku i wzdymające, to m.in. warzywa strączkowe (fasola sucha i szparagowa, groch, groszek zielony, soczewica), kapustne (kapusta, kalafior, brukselka), grzyby i pieczarki oraz warzywa zawierające duże ilości olejków eterycznych działających drażniąco (cebula, czosnek).
- **Lekkie zupy.** Zupy powinno się przygotowywać na lekkich bulionach warzywnych, należy unikać tłustych wywarów mięsnych, zup z zasmażkami i śmietaną
- **Odpowiednia obróbka kulinarna.** Produkty spożywcze powinny być duszone, gotowane w wodzie, gotowane na parze lub pieczone w folii. Należy unikać potraw smażonych, pieczonych, opiekanych, podsmażanych i przygotowanych w głębokim tłuszczu (frytki, ziemniaczki, placki ziemniaczane).
- **Łagodne przyprawy.** Dozwolone jest stosowanie łagodnych przypraw, takich jak wanilia, koper, cynamon, natka pietruszki, anyżek, sok z cytryny czy kminek, które poprawiają trawienie i działają przeciwwzdęciowo, wykluczyć należy natomiast potrawy mocno ziołowane, ostre przyprawy (pieprz, papryka, chili). Nie należy pić ziół i naparów ziołowych (silnie pobudzają żołądek do produkcji kwasu).
- **Ograniczenie płynów.** Ważnym ograniczeniem jest zmniejszenie ilości płynów wypijanych jednorazowo, najlepiej, by były one popijane w ciągu dnia niewielkimi łykami 30-60 minut przed posiłkiem albo po nim.
- **Nie zaleca się picia kawy, kakao, czekolady i alkoholu.**
- **Posiłki powinny być spożywane powoli i dokładnie żuć.**

Ze względu na zwiększoną możliwość wystąpienia po zabiegu gastrektomii niedokrwistości, zalecane jest po upływie ok. miesiąca od zabiegu wykonanie morfologii krwi oraz poziomu witaminy B₁₂.

Pod kontrolą powinna również pozostać mineralizacja kości, która w związku ze zmniejszonym wchłanianiem i metabolizmem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach i niektórych mikroelementów może prowadzić w późniejszym czasie do patologicznych złamań w wyniku osteoporozy. W tym celu zaleca się kontrolne badanie densytometryczne po wyjściu ze szpitala oraz kolejne po upływie 1 roku od przebytej operacji.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE :

PRODUKTY I POTRAWY	✓ ZALECANE	X PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Chleb pszenny, bułki pszenne, biskopki, rogalie maślane, chałki, Ryż biały, drobne kasze, makaron	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie, grube makarony, grube kasze, ryż brązowy
Mleko i jego przetwory	Mleko 1,5% tłuszczu i poniżej, jogurty niskotłuszczowe, kefir, maślanki naturalne, chude sery twarogowe	Tłuste sery, serki topione, serki typu „Fromage”
Mięso, drób, wędliny, ryby	Chude gatunki mięs: kurczak, cielęcina, indyk, królik Chude ryby: dorsz, pstrąg, okoń, mintaj Chude wędliny drobiowe	Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, wołowina, kaczki, smażone mięso, wędzone, marynowane, konserwy mięsne
Jaja	Białka jaj	Żółtka jaj
Tłuszcze	Dodawana na surowo w ograniczonych ilościach: olej słonecznikowy, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, pieczone bez tłuszczu	Smażone z tłuszczem, frytki

Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, pietruszka, pomidory bez skórki, warzywa gotowane, przetarte W ograniczonych ilościach: szpinak, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, bardzo drobno starte surówki	Warzywa kapustne: cebula, czosnek, pory, ogórki, rzodkiewki, warzywa z majonezem, marynowane, smażone na tłuszczu
Owoce	Dojrzałe i soczyste: jagodowe, winogrona bez pestek i skórki, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane W ograniczonych ilościach: wiśnie, śliwki, śliwki suszone, kiwi	Gruszki, daktyle, czereśnie, arbuz, owoce marynowane
Przyprawy	Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek W ograniczonych ilościach: ocet, sól, pieprz, kminek	Ostra papryka, chili, musztardy, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatowa, gorczyca
Desery	Salatki owocowe, galaretki, kisiele, budynie bez cukru,	Słodycze – cukierki, czekolada, batoniki, kremy i sosy śmietanowe, kremy na bazie masła, orzeszki stone, pączki, biszkopty, ciasto drożdżowe
Napoje	Herbaty owocowe, herbaty ziołowe, soki owocowo – warzywne, wody niegazowane	Alkohole, mocne kawy i herbaty, wody gazowane, słodkie napoje gazowane