



Zalecenia żywieniowe w okresie pooperacyjnym

To przede wszystkim dieta lekkostrawna, która pomaga w powrocie do zdrowia. Posiłki w diecie pooperacyjnej nie mogą podrażniać przewodu pokarmowego, ale jednocześnie muszą zawierać jak największe ilości witamin i składników mineralnych, a także białka niezbędnego do gojenia ran. Dania lekkostrawne powinny być spożywane w niewielkich odstępach czasowych i składać się z niewielkich porcji. Ogranicza się spożycie produktów i potraw tłustych, produktów wzdymających, zawierających stosunkowo dużo błonnika, wędzonych, potraw smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, ostro przyprawionych. Przez pierwsze dni stosowania diety, uwzględniając Twój ogólny stan, powstrzymaj się od spożywania surowych warzyw i owoców. W miarę poprawy Twojego samopoczucia stopniowo rozszerzaj rodzaje produktów i potraw. Zwracaj uwagę na indywidualną tolerancję.

Jeżeli jest to możliwe, należy powracać do żywienia podstawowego, nie przedłużając nadmiernie stosowania diety łatwostrawnej.

Zawartość błonnika pokarmowego w diecie można zmniejszyć lub uczynić go mniej drażniącym dla przewodu pokarmowego poprzez:

- wybór młodych i delikatnych warzyw,
- wybór dojrzałych owoców,
- usuwanie drobnych pestek poprzez przecieranie przez sito niektórych warzyw i owoców (pomidory, truskawki),
- usuwanie skórki z warzyw i owoców,
- usuwanie tych części warzyw, które zawierają duże ilości błonnika,
- gotowanie,
- stosowanie produktów zbożowych zawierających mało błonnika (drobne kasze, białe pieczywo),
- wykorzystanie soków i przecierów zamiast całych warzyw i owoców.

Wykaz produktów i potraw dozwolonych i przeciwwskazanych

Produkty	Polecane	Niepolecane
Produkty zbożowe	• pieczywo jasne i czerstwe (czasem pieczywo typu graham w ograniczonej ilości), sucharki • drobne kasze: manna, krakowska, jaglana i kuskus, jęczmienna łamana - dobrze oczyszczona, ryż, • drobne makarony	• pieczywo razowe, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie (croissant) • grube kasze: pęczak, gryczana • grube makarony
Nabiał	jogurt, kefir, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany, mleko (2%) i zsiadłe	mleko w proszku tłuste, sery żółte i topione, sery pleśniowe, feta, serki typu fromage
Jaja	Jaja gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów	gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób

Produkty	Polecane	Niepolecane
Mięso, ryby, wędliny	• mięsa chude: wołowina, cielęcina; kurczaki, indyki najlepiej mięso z piersi (bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości • ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, płastuga, sola, szczupak, sandacz, • (ryby tłuste - w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane) • wędliny chude: szynka, polędwica (wieprzowe i drobiowe), chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	• mięsa tłuste: wieprzowina, wołowina, baranina, gęsi, kaczki, • ryby tłuste jeśli są źle tolerowane, • wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne
Tłuszcze	masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy	śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	• marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek – najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny; bez zasmażek, • na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem	wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej), papryka, szczypior, cebula, ogórki rzodkiewki, kukurydza (również z puszki), warzywa z zasmażkami, konserwowane octem
Owoce	owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek: jabłka, winogrona, truskawki, arbuzy, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany; maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku	• wszystkie owoce niedojrzałe: gruszki, śliwki, czereśnie, agrest • owoce suszone • orzechy
Strączkowe suche	_____	wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica, soja
Cukier i słodocze	cukier (dozwolony, ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki	chałwa, czekolada, słodocze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ew. cynamon	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka
Zupy	kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, mleczne, przetarte zupy owocowe, warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana (zupy na odtłuszczonych	kapuśniak, ogórkowa, fasolowa, grochowa, zupy ze śmietaną, zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku, zupy na wywarach z mięsem

	wywarach mięsnych – o ile nie ma przeciwwskazań), zupy zagęszczane zawiesiną z mąki i wody lub z mąki i mleka lub z mąki i słodkiej śmietanki - bez zasmażek; zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła lub odtłuszczonego mleka w proszku	
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub w rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób
Sosy	o smaku łagodnym zaprawiane masłem lub żółtkiem, zagęszczane zawiesiną mąki i wody, mąki i mleka lub mąki i słodkiej śmietanki (jeśli w danej diecie jest dozwolona), sosy: koperkowy, potrawkowy, cytrynowy, sosy owocowe, majonez - tylko domowy, świeżo przygotowany z dozwolonych olejów, z dodatkiem soku z cytryny (bez musztardy)	ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub kostnych
Desery	kompoty, kisiele, musy, galaretki z owoców dozwolonych; galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka, owoce w galaretkce lub kremie; biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche, ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia
Napoje	herbata, kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, soki owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe, woda mineralna niegazowana	kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

Źródło: „Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” pod red. M. Jarosza, Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, 2011

Metody przyrządzania posiłków

- dozwolone jest gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania w tłuszczu, pieczenie w folii aluminiowej, w rękawie foliowym, w pergaminie.
- przeciwwskazane jest smażenie, grillowanie.

Pamiętaj!

Ważne jest obserwowanie i słuchanie sygnałów swego organizmu. Należy wykluczać z diety te produkty i potrawy, które są przez organizm nieprzyswajalne, nawet jeżeli są z grupy „zalecanych”.

Wraz z poprawą stanu zdrowia powoli wprowadzać produkty wartościowe, takie jak owoce i warzywa - najpierw gotowane al dente, następnie surowe przeciery i na końcu surowe owoce i warzywa. Dobór produktów uzależnia się bowiem od indywidualnej tolerancji każdej osoby.

Zalecenia żywieniowe

- jedz 5 małych objętościowo posiłków w ciągu dnia;
- posiłki spożywaj o regularnych porach z 2 - 3 godzinnymi przerwami;
- pamiętaj aby pierwszy posiłek spożyć w ciągu pierwszej godziny po przebudzeniu, ostatni około 2 - 3 godziny przed snem;
- posiłki powinny być przyrządzane tego samego dnia;
- potrawy bardzo dokładnie przeżuwaj – proces trawienia będzie przebiegał efektywniej;
- unikaj spożywania owoców oraz słodczy na ostatni posiłek;
- nie pij w trakcie posiłku;
- między posiłkami pij wodę mineralną lub inne napoje obojętne, np. słabe niesłodzone napary herbaty, rumianek;
- wypijaj co najmniej 1,5 litra płynów dziennie;
- tłuszcze dobrej jakości (olej, oliwa z oliwek, olej lniany) dodawaj do gotowych potraw;
- dozwolone warzywa spożywaj w co najmniej 3-4 posiłkach w ciągu dnia;
- pamiętaj o 2 - 3 porcjach chudego niesłodzonego nabiału dziennie;
- spożywaj co najmniej 3 porcje ryb tygodniowo – zawierają cenne białko i tłuszcze pomocne przy gojeniu ran i zmniejszeniu stanu zapalnego;
- wyklucz z jadłospisu tłuste mięsa i wędliny;
- słodczy ogranicz do 1 - 2 małych porcji w ciągu tygodnia – duża ilość cukrów prostych oddziałuje negatywnie na procesy gojenia;
- ogranicz sól i ostre przyprawy;
- bezwzględnie unikaj alkoholu.

Bibliografia:

Kaczmarek, S., & Krawczyk, A. (2022). Dieta w okresie rekonwalescencji – zasady i zalecenia żywieniowe. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Sienkiewicz, A., & Nowak, M. (2020). Żywnie w rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Kucharska, M. (2018). Zasady diety lekkostrawnej – rekomendacje dla pacjentów po operacjach. Wrocław: Wydawnictwo Medyczne.

Olejniczak, P., & Jakubczyk, K. (2021). Dieta lekkostrawna w chorobach przewlekłych i rekonwalescencji. Poznań: Wydawnictwo Medyczne.

<https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe/>