# ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW PO GASTREKTOMII

1. Dieta po resekcji żołądka powinna być lekkostrawna, bogatobiałkowa, ograniczająca ciężkostrawne tłuszcze zwierzęce oraz błonnik w postaci surowej oraz mieć konsystencję papkowatą bezwzględnie przez okres 6-8 tygodni od zabiegu. Po upływie tego okresu stopniowo można włączać produkty o konsystencji przecieranej, następnie miękkie produkty stałe.
2. Zaleca się spożywanie 6–8 niewielkich posiłków dziennie, w regularnych odstępach co około 2–3 godziny. Ostatni posiłek najlepiej spożyć co najmniej 2 godziny przed położeniem się do snu.
3. Zalecane jest zjadanie posiłków w regularnych odstępach czasowych. W ciągu doby należy posiłki spożywać częściej, natomiast o mniejszej objętości. Zawsze należy brać pod uwagę pojawiające się uczucie sytości w trakcie posiłku. Będzie ono sygnałem oznaczającym, że należy zakończyć posiłek. Korzystniejsze dla pacjenta będzie spożywanie posiłków z uczuciem lekkiego niedosytu niż nadmiernego przejedzenia się.
4. Posiłki należy jeść powoli, małymi kęsami, pamiętając o bardzo dokładnym przeżuwaniu każdego z nich (ok. 20 razy każdy kęs). Na każdy z posiłków powinno się przeznaczyć około 20-30 minut. Zaleca się zaniechać rozmów podczas posiłków, gdyż połykanie powietrza może przyczynić się do nadmiernego powstawania gazów.
5. Spożywanie posiłków powinno odbywać się w pozycji siedzącej. Po spożyciu posiłku należy pozostać w pozycji półsiedzącej, siedzącej lub pospacerować przez co najmniej 20 minut.
6. Płyny należy wypijać małymi łykami. Nie zaleca się picia przez słomkę, gdyż powoduje to zwiększone połykanie powietrza, a co za tym idzie nadmierną produkcję gazów w jelitach. Płyny należy przyjmować między posiłkami, a nie w trakcie ich spożywania. Optymalnym czasem jest picie 30 minut przed posiłkiem lub 30-60 minut po posiłku.
7. Należy bezwzględnie wyeliminować alkohol pod każdą postacią.
8. Należy zwracać uwagę na temperaturę spożywanych posiłków, powinny być w temperaturze pokojowej (nie za gorące, ale też nie za zimne), gdyż taka temperatura nie spowoduje podrażnienia śluzówki przewodu pokarmowego.

9. Tuż po zabiegu lepiej tolerowane i bezpieczne są produkty wstępnie rozdrobnione o konsystencji musu, koktajlu, pasty, galaretki, zupy krem. Posiłki powinny mieć papkowatą konsystencję, co więcej być gęste, a nie płynne, co pozwoli na wydłużenie czasu ich pasażu w jelitach, co z kolei skutkuje zapobieganiu biegunkom i zwiększa pozyskiwanie składników odżywczych.
10. Wprowadzanie nowych produktów do diety powinno odbywać się bardzo powoli, przy uważnej obserwacji tolerancji organizmu na dany produkt. Początkowo należy spożywać małe porcje, ale zwiększać ich częstotliwość. Nowe produkty, będące elementem rozszerzania diety należy wprowadzać średnio co 3 dni (dopuszcza się z rzadszą częstotliwością, ale nie częstszą) oraz obserwować reakcję organizmu pod kątem ewentualnych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego takich jak: wzdęcia, gazy, ból brzucha, zaparcia, biegunka. Jeśli wprowadzony produkt powoduje takie dolegliwości należy go wyeliminować z diety i spróbować wprowadzić ponownie za 2 tygodnie.
11. Ze względu na zmienioną anatomię i fizjologię przewodu pokarmowego, a co za tym idzie brak kwasu żołądkowego zaleca się, aby produkty żywnościowe były świeże, najlepiej kupowane w małych opakowaniach, aby nie musiały być przechowywane w otwartych pudełkach przed długi okres czasu. W związku z tym należy również dokładnie myć warzywa i owoce przed obraniem oraz zachowywać zasady higieny przygotowywania i spożywania posiłków oraz zwracać szczególną uwagę na termin przydatności żywności do spożycia.

DIETA PAPKOWATA

| **Grupa produktów** | **Produkty wskazane** | **Produkty niezalecane** |
|---|---|---|
| Warzywa i owoce | - sok wielowarzywny,<br>- sok pomidorowy,<br>- niesłodzony mus z gotowanych jabłek,<br>- dobrze ugotowane i zmiksowane warzywa/owoce, | - nasiona i twarde skórki,<br>- suszone owoce,<br>- surowe warzywa i owoce,<br>-warzywa i owoce nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia,<br>- warzywa kapustne: kapusta, |

| Grupa produktów | Produkty wskazane | Produkty niezalecane |
|---|---|---|
| | - rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych),<br>- przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,<br>- owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). | brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa,<br>- warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior,<br>- ogórki, papryka, kukurydza,<br>- warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,<br>- kiszona kapusta,<br>- owoce niedojrzałe,<br>- owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki),<br>- owoce w syropach cukrowych,<br>- owoce kandyzowane,<br>- przetwory owocowe wysokosłodzone. |
| Produkty zbożowe | - grysik (z pszenicy),<br>- rozgotowane płatki owsiane (ok. 2 łyżki suchych płatków)<br>- płatki na zimno bez dodatku cukru (np. płatki kukurydziane), rozmoczone w mleku,<br>- bardzo cienki, chrupiący tost (pszenny). | - chleb,<br>- makaron,<br>- ryż,<br>- pozostałe rodzaje płatków. |

| Grupa produktów | Produkty wskazane | Produkty niezalecane |
|---|---|---|
| Tłuszcze | -mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczonych ilościach),<br>- śmietanka,<br>- masło (w ograniczonych ilościach),<br>- miękka margaryna,<br>- oleje roślinne ( rzepakowy, oliwa z oliwek). | - całe nasiona, pestki, orzechy,<br>- smalec, słonina, majonez, twarde margaryny, tłuszcz kokosowy i palmowy. |
| Mięso i przetwory mięsne, ryby oraz jaja | - rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,<br>- rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,<br>- rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kiełbas,<br>- wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane),<br>- jaja gotowane na miękko. | - mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,<br>- mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,<br>- tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,<br>- mięsa surowe np. tatar,<br>- ryby surowe,<br>- ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,<br>- ryby wędzone,<br>- jaja gotowane na twardo,<br>- jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu. |

| Grupa produktów | Produkty wskazane | Produkty niezalecane |
|---|---|---|
| Mleko i produkty mleczne | - mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,<br>- niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt). | - mleko i sery twarogowe tłuste,<br>- jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru,<br>- wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane. |
| Zupy | - zupy na bazie delikatnych warzyw zmiksowane (marchewkowa, ziemniaczana, zupa z cukinii, barszcz, jarzynowa). | - zupy niezmiksowane, ciężkie na zasmażkach, grochowa, fasolowa. |
| Napoje | - woda niegazowana,<br>- soki owocowe, np. jabłkowy, rozcieńczony wodą 1:1,<br>- soki warzywne,<br>- kawa zbożowa,<br>- kakao,<br>- herbata. | - słodzone napoje,<br>- nierozcieńczone soki owocowe,<br>- nektary owocowe,<br>- alkohol,<br>- woda gazowana,<br>- mocne napary kawy i herbaty. |
| Desery | - budyń na bazie mleka,<br>- galaretki,<br>- kisiel,<br>- namoczone ciasto drożdżowe, biszkoptowe. | - słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,<br>- torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,<br>- czekolada i wyroby czekoladopodobne. |

12. Zalecaną metodą przygotowywania potraw jest przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania oraz pieczenie

w folii, pergaminie lub naczyniach ceramicznych bez dodatku tłuszczu. Należy wyeliminować smażenie oraz duszenie połączone z obsmażaniem.

13. Do podprawiania należy stosować zawiesiny z mąki, a do zagęszczania żółtko, bądź śmietankę.
14. Jako istotny element diety włączany do każdego z posiłków należy uwzględnić pełnowartościowe białko pochodzące z chudych gatunków mięs (np. królik, kurczak, indyk, cielęcina, chude części wieprzowiny), ryb (np. dorsz, flądra, sola, łosoś), jaj oraz mleka i jego przetworów.
15. Ograniczeniu w spożyciu ulec powinny produkty będące źródłem cukrów prostych (cukier, miód, dżemy, owoce, nierozcieńczone soki owocowe, słodycze), których zbyt duża ilość w diecie może przyczynić się do wywołania objawów późnego zespołu poresekcyjnego (m.in.: zmęczenie, osłabienie, uczucie głodu, zimne poty, drażliwość, kołatanie serca, drżenie kończyn).
16. Mając na uwadze źródła węglowodanów w diecie należy wybierać pieczywo pszenne bez dodatku ziaren, czerstwe pieczywo, płatki ryżowe/kukurydziane/owsiane błyskawiczne, kasza jaglana/jęczmienna/kuskus, biały ryż, pszenne makarony oraz ziemniaki (np. z dodatkiem masła). Po upływie 2-3 tygodni od zabiegu dopuszcza się przejście na chleb graham lub pieczywo orkiszowe (wciąż rozmoczone w herbacie/mleku, bez skórki), jednak jeśli wystąpią jakiekolwiek dolegliwości należy ponownie do diety wprowadzić pieczywo pszenne.
17. Owoce i warzywa powinny być składnikiem każdego posiłku, jednak na początku wyłącznie gotowane lub pieczone, bez skóry. Z diety całkowicie należy wyeliminować wzdymające i ciężkostrawne warzywa (kapusta, brukselka, kalafior, bób, cebula, fasola, groch, fasolka szparagowa, papryka). Rozszerzając dietę, można zacząć wprowadzać surowe warzywa, zaczynając od: sparzonego pomidora, startej marchewki, a także surowe owoce, zaczynając od: startych jabłek, banana, brzoskwini, melona, mango oraz owoców drobnopestkowych przetartych przez sito.
18. Smak potraw należy podkreślać łagodnymi przyprawami, jak: koperek, natka pietruszki, majeranek, wanilia, sok z cytryny, cynamon. Zalecana jest rezygnacja z ostrych przypraw tj.: pieprz, chili, papryka, musztarda, ocet, chrzan.

19. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę/mleko/napój roślinny,

- do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie zawiesiny z mąki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody,
- w diecie papkowatej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione,
- pieczywo przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie,
- kasze powinny być podane w formie kleiku,
- sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą,
- wykluczyć dodatek zasmażek do potraw,
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- ograniczyć do minimum lub wyeliminować dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw.

*Opracowanie dietetycy ŚCO: mgr Karolina Michalska, mgr Dominika Wzorek*

*Zatwierdził: Kierownik Kliniki Chirurgii Onkologicznej dr n. med. Jarosław Matykiewicz*